Айболит

№1 (581) 2019 www.aybolit.ru

Здоровье
Медицина
Жизнь

16+

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Овощная микстура от кашля

стр. 5

При простуде — мёд с перцем

стр. 17

В мороз угрожает тромбоз

стр. 3

СИНДРОМ УТРЕННЕЙ ЗАРИ

стр. 7

Хочешь быть здоровым — не спеши

Сам себе доктор

Корица и жгучий перчик от расстройства

Вскипятите 1 стакан воды, добавьте 1/4 чайн. ложки корицы и красный жгучий перец на кончике ножа. Перемешайте и дайте постоять 15 минут. Принимайте по 2 ст. ложки каждый час до улучшения состояния.

Язва желудка зарубцуется

Три раза в день надо пить по 1/3 стакана свежевыжатого из корней лопуха сока. Можно 1 ст. ложку высушенного измельченного корня растения залить 100 мл медицинского спирта, добавить 100 г меда, перемешать. Настаивать 7 дней и принимать по 1 чайн. ложке настойки 3 раза в день до выздоровления.

У ВСЕХ ЕСТЬ СТРАННОСТИ. ЕСЛИ У ТЕБЯ НЕТ СТРАННОСТЕЙ, ТЫ СТРАННЫЙ.

Знаете ли вы, что...

■ Если вам предстоит заучить текст наизусть, несколько раз повторите его, перед тем как заснуть. Во время сна мозг упорядочивает информацию и переводит ее в долговременную память. Проснувшись утром, вы обнаружите, что помните текст полностью.

■ При резком похолодании у людей старше 50 лет повышается риск сердечного приступа. Дело в том, что на морозе сосуды сужаются, и в сердце начинает поступать меньше кислорода. А вот на оттепель сердце реагирует спокойнее. Когда температура за окном повышается до плюс 3-4°С, частота сердечных осложнений уменьшается.

Новости

ПОЯВИЛОСЬ ЛЕКАРСТВО ОТ ГЕМОФИЛИИ

В России появился первый в мире препарат, который позволяет предупреждать сильные кровотечения, — эмицизумаб. Человек может делать себе укол сам и всего один раз в неделю. Сейчас пациенты с тяжелой гемофилией вынуждены терпеть до 10 внутривенных инъекций в день.

В 45 ЛЕТ ПОРА БРОСАТЬ КУРИТЬ

Такой вывод сделали исследователи за 16 лет наблюдения за девятью тысячами курильщиков. В молодом и среднем возрасте после отказа от курения организм восстанавливается в течение 5 лет. Соответственно, уменьшается риск получить инфаркт, инсульт и другие проблемы с сердцем.

ТЕПЕРЬ НЕ НАДО ПРОКАЛЫВАТЬ ПАЛЕЦ...

Тем, кто болен диабетом, теперь не нужно каждый раз прокалывать палец, чтобы оценить уровень глюкозы в крови. Достаточно установить небольшой датчик на предплечье и просто поднести к нему сканер. На экране отразятся показания сахара крови на настоящий момент, а в памяти прибора зафиксируются все данные за полтора месяца. Датчик устанавливается на две недели. Он скрывается под одеждой, не боится влаги. С таким устройством можно даже плавать в бассейне.

■ ПЕРЕД ВЫХОДОМ НА УЛИЦУ, КОГДА ЗА ОКНОМ МОРОЗ, НЕЛЬЗЯ ПИТЬ ГОРЯЧИЕ НАПИТКИ.

■ КАК ТОЛЬКО ПОЧУВСТВУЕТЕ ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ПРОСТУДЫ, РАЗРЕЖЬТЕ ЛУКОВИЦУ И ВДЫХАЙТЕ ЕЕ ПАРЫ 3-4 РАЗА В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ.

■ ЗИМОЙ НЕ ВЫХОДИТЕ НА УЛИЦУ С МОКРОЙ ГОЛОВОЙ: МОГУТ ВЫПАСТЬ ВОЛОСЫ И ГОЛОВУ ЗАСТУДИТЕ.

■ ПРИГОТОВЬТЕ ВИТАМИННУЮ СМЕСЬ ИЗ ОРЕХОВ С СУХОФРУКТАМИ И ЕШЬТЕ, КОГДА САДИТЕСЬ ПИТЬ ЧАЙ. ЧАЙ ЛУЧШЕ ПРИГОТОВИТЬ ИЗ МАЛИНЫ С КЛЮКВОЙ.

Ситуация

Частый пульс, а давление низкое...

Прикинь на себя

КАКИМИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ НОРМАЛЬНЫЙ ПУЛЬС И ДАВЛЕНИЕ У ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА.

Нормальный пульс — это когда в состоянии покоя у здорового человека он не превышает 75-85 ударов в минуту. Если показатели выше на 20%, это можно рассматривать как тахикардию. Идеальным давлением принято считать 120/80 мм. рт. ст. Но показатели давления у каждого человека могут быть индивидуальными. Однако если артериальное давление держится на отметке ниже 100 мм рт. ст., это можно расценивать как гипотонию.

Если пульс частый, а давление низкое, в чем причина? Давление резко падает, а сердцебиение учащается при большой кровопотере, при шоковых состояниях на фоне вегетососудистой дистонии, при приеме многих лекарственных препаратов, заболеваниях щитовидной железы и других эндокринных нарушениях. У беременных женщин понижение давления и учащение сердцебиения может быть связано с увеличением объема циркулирующей крови и повышением уровня прогестерона, влияющего на тонус кровеносных сосудов.

По каким симптомам можно заподозрить такую ситуацию. Если пульс повышен, а давление снижено, ощущаются боли в области сердца, головная боль, головокружение, тревога и страх. Иногда появляется чувство переполненности желудка, тошнота, рвота. Настойка пустырника, валерианы, валокордин помогут нормализовать пульс и давление. Но принимать их стоит в комплексе с лечением, назначенным врачом.

Как избавиться от низкого давления при частом пульсе. Тактика лечения тахикардии на фоне гипотонии зависит от того, какая причина их спровоцировала. Практически все препараты, снижающие пульс, еще больше снижают и давление. Врач должен иметь большой опыт и высокую квалификацию, чтобы назначить лечение, которое поможет нормализовать и пульс, и давление. Пациенты, которым диагностировали тахикардию на фоне гипотонии, должны систематически измерять давление и пульс, записывая результаты в свой дневник. Важно соблюдать режим дня, отказаться от кофе, алкоголя, сигарет, избегать стрессов, придерживаться щадящей диеты, больше бывать на свежем воздухе и соблюдать все рекомендации врача.

В. И. Татаркин, терапевт, врач высшей категории

■ ОТ ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ ЗАЛЕЙТЕ 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ ТРАВЫ ШАЛФЕЯ ЛУГОВОГО 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА. НАСТАИВАЙТЕ ДО ОСТЫВАНИЯ, ПРОЦЕДИТЕ. ВЫПЕЙТЕ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ.

■ НАЛИЧИЕ ОЧАГОВ ВОСПАЛЕНИЯ В КОРНЯХ ЗУБОВ, ПОРАЖЕННЫХ КАРИЕСОМ, ВДВОЕ УВЕЛИЧИВАЕТ РИСК ИНСУЛЬТА.

Люди, не ходите по гостям два дня подряд!

Взвесилась — диета насмарку. На колу мочало, начинай сначала. Снова буду изо всех сил стараться несколько дней, чтобы вернуть вес назад. Сегодня уныло жую огурцы и бледную отварную курицу. Не могу больше, прямо злость берет. Пыхтишь-пыхтишь почти год, но стоит пару раз ослабить контроль и наесться — нате вам, распишитесь!

Получается, в сторону сладостей, салатов с майонезом, пиццы и пирожков мне даже смотреть нельзя. «Чуть-чуть попробовать» не получается, это не для меня. Или есть нормально, или вообще убрать с глаз долой. Все это вгоняет меня в жуткое уныние. Понимаю, никто не заставляет, сама себе хозяйка. Хочешь — жри, только потом не жалуйся на толстую попу. Все это мне и раньше было ясно. Но что-то после сегодняшнего взвешивания накрыла депрессия.

Мария, Хабаровск

В мороз угрожает тромбоз

ДОЛГИЕ ПУТЕШЕСТВИЯ НА МАШИНЕ И АВИАПЕРЕЛЕТЫ ЕЩЕ БОЛЬШЕ ПОВЫШАЮТ НАГРУЗКУ НА СОСУДЫ.

Не грозит ли вам тромбоз? Сделайте УЗИ нижних конечностей. Пройдите ЭКГ — закупорка сосудов происходит из-за нарушений сердечного ритма. Сделайте коагулограмму — исследование свертывающей особенности крови. Повышенная свертываемость грозит тромбами. Опасность возрастает зимой: на холоде сосуды сужаются, нарушается проходимость крови.

Тревожные сигналы. Боли, отечность после длительной ходьбы, поднятия даже незначительных грузов и длительного пребывания на ногах стоя. В запущенных случаях — распирающие боли по ходу вены. Нога горячая, чувство тяжести, кожа краснеет, синеет. Это смертельно опасно! Тромб может оторваться и попасть в сердце, мозг, легкие. Идите к врачу! В начале заболевания поможет компрессионное белье.

Что разжижает сгустки. Пейте не меньше 2 л воды в день. Принимайте настой боярышника или шиповника: положите в термос 4 ст. ложки плодов и залейте 1 л кипятка. Через 10 часов пейте по 1/2 стакана 3 раза в день до еды. Ешьте клюкву, виноград, гранаты, инжир, цитрусовые, свеклу, помидоры, льняное масло. При отклонениях в работе сердечно-сосудистой системы принимайте сердечный аспирин, но обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Не допускайте застоя крови! Тромбозу способствует венозный застой. Он возникает при сидячей работе. Чаще меняйте позу, вставайте каждый час, прогуливайтесь. В длительных переездах в автобусе, автомобиле, самолете не спите. Разминайте руки и ноги. Снимайте обувь, перекатывайте ступни с пятки на носок. Если есть сосудистые проблемы, за день до путешествия наденьте компрессионные гольфы, посоветовавшись с врачом. Снимите их через день после прибытия.

А. Н. Раковский, терапевт, врач высшей категории

БОЛИТ ГОРЛО? ЗАЛЕЙТЕ 2 СТ. ЛОЖКИ ЛИСТЬЕВ ЕЖЕВИКИ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА И ПОЛОЩИТЕ 3-4 РАЗА В ДЕНЬ.

Мужчины чаще становятся жертвами сердечного приступа, когда в марте начинается сильный снегопад. Об этом предупредили канадские специалисты. Если снега выпадает 20 см в сутки, риск сердечного приступа повышается на 16%. В особой опасности находятся люди старше 50 лет, которые ведут малоподвижный образ жизни и уже имеют проблемы с сердцем.

Надо быстро снять усталость?

Когда дела не ладятся, а на душе кошки скребут, советую принять ванну с яблочным уксусом. Она сильно бодрит и приятно пахнет. Итак, если надо быстро снять усталость, налейте в ванну приятную горячую воду. Вылейте в нее 2 чашки яблочного уксуса и погрузитесь на 20 минут. Не принимайте душ после ванны, просто разотрите тело полотенцем. Но если, кроме яблочного уксуса, добавите ароматную пену, то придется постоять под душем в завершение процедуры.

P.S. Чем горячее вода, тем меньше время процедуры! Иначе вместо бодрости вы, наоборот, расслабитесь.

А. Е. Андриянова, Московская обл.

Трескаются пятки? Намажьте их салом

Вечером, перед сном, попарьте ступни, слегка почистите пемзой и хорошенько натрите их соленым салом (без специй!). Потом наденьте простые носки и оставьте так до утра. После двух процедур трещины заживут. На всякий случай сделайте еще две процедуры.

Н. П. Сущева, Республика Адыгея

Лечат от кашля свежие груши

Каждый день я разводила в стакане сока из груш 1 десертную ложку сиропа шиповника и пила по 1/2 стакана 3 раза в день. Заметила, что даже очень сильный кашель лечится грушей. Как-то я съедала по печеной теплой груше в день. Груши полезно есть и при низком уровне гемоглобина. Еще лучше 2 крупные груши очистить, размять вилкой и смешать с 2 чайн. ложками меда. Съедать несколько ложек смеси 1 раз в день.

А. И. Федорова, Екатеринбург

Пригодится

- СМЕШАЙТЕ ПО 2 СТ. ЛОЖКИ ТЕРТОГО ЯБЛОКА И МЕДА. ДОБАВЬТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ ТЕРТОГО ЛУКА. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ 4-7 РАЗ В ДЕНЬ, ПОКА КАШЕЛЬ НЕ ПРОЙДЕТ.
- ВЗДУЛИСЬ ВЕНЫ? НЕСКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ СМАЗЫВАЙТЕ ИХ СОКОМ КАРТОФЕЛЯ. ИЛИ НАКЛАДЫВАЙТЕ ПОВЯЗКИ, СМОЧИВ ИХ В СОКЕ.

Ёшкин кот!

Пластик обнаружен в крови людей

Возможно, в скором времени врачи призовут пациентов вернуться к старой посуде из стекла и фарфора, чугунным сковородкам и забыть про контейнеры для микроволновок.

Это открытие сделали ученые из Австрии, исследовав анализы жителей 8 стран: Финляндии, Италии, Японии, Нидерландов, Польши, Великобритании, Австрии и России. Микропластик попадает в организм из пластиковой посуды и пластиковых бутылок. Он содержится в водопроводной воде, некоторых сортах пива и даже выпадает с дождями. Есть опасения, что пластик способен повреждать иммунитет, провоцировать воспаления, а также заносить в организм ртуть и пестициды.

Из ростков картошки

ДЛЯ НАСТОЙКИ ИСПОЛЬЗУЮТ РОСТКИ ДЛИНОЙ ОКОЛО 1 СМ. ОБЛОМАЙТЕ ИХ, ПРОМОЙТЕ ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ, ОБСУШИТЕ, НАРЕЖЬТЕ И СРАЗУ ЖЕ НАЧИНАЙТЕ ДЕЛАТЬ ЛЕКАРСТВО.

Подготовленные картофельные ростки сложите в пол-литровую банку, оставив сверху место примерно в два пальца. Залейте водкой или 45°-ным спиртом так, чтобы жидкость полностью покрыла ростки. Закройте крышкой и поставьте в теплое темное место на 2 недели, ежедневно встряхивая. Затем процедите (настойка должна получиться темно-коричневого цвета), перелейте настойку в бутылку из темного стекла. Храните в прохладном месте.

- Чтобы укрепить десны и горло, используйте настойку для полосканий, разбавив 1:1 водой, или делайте примочки.
- При кашле, бронхите растирайте верхнюю часть груди и спину в области лопаток, избегая области сердца. После растирания хорошо утеплите.
- Фурункулы, нарывы и прыщи обрабатывайте настойкой, разбавленной водой (1 ст. ложка настойки на 2 ст. ложки воды). Бинт или хлопчатобумажную салфетку пропитайте разбавленной настойкой, приложите к больному месту, зафиксируйте повязкой на несколько часов или на ночь.
- При псориазе или экземе делайте примочки с настойкой и держите их 2 часа. Если кожа чувствительная, настойку разбавьте водой (1:3).
- Для растираний и примочек на больные суставы. Пропустите ростки через мясорубку или измельчите в блендере. Откиньте на сито и сцедите сок. Смешайте его с водкой в соотношении 1:2, то есть на 1 часть сока ростков возьмите 2 части водки. Настаивайте 5 дней. Больные суставы натирайте 1-2 раза в день, хорошо утеплите, обвязав шерстяным платком или надев теплые носки. На ночь хорошо сделать компресс. Для этого хлопчатобумажную салфетку или марлю смочите в настойке и оберните больной сустав. Сверху утеплите и держите не меньше двух часов. Настойка обладает такими же обезболивающими свойствами, как диклофенак и ибупрофен. Растирания настойкой картофельных ростков помогают при артрите, артрозе, остеохондрозе, болях в коленях. После такого лечения боль и скованность проходят, подвижность суставов улучшается.

В. И. Свечнев, народный целитель, Мурманск

Кошмарики

ВАКЦИНЫ НЕТ. ПОСТАВЬТЕ СВЕЧКУ

Дальнегорск (Приморский край) удивил: врач одной из больниц посоветовал маме несовершеннолетнего ребенка, которого укусила собака, вместо прививки от бешенства сходить в церковь — помолиться, чтобы животное оказалось здоровым. Объяснил это тем, что в больнице нет нужной вакцины.

ПЕЛА, ПОЭТОМУ НЕ УТОНУЛА...

Екатерина отдыхала со своим другом на корабле «Норвежская звезда», направлявшемся в Венецию. Во время вечеринки 46-летняя пассажирка сорвалась с палубы. Она оказалась в воде более чем в 60 милях от берега. Друг не видел, когда упала любимая, и несколько часов искал ее на борту лайнера. Спасательная операция началась, когда Екатерина уже успела проплыть полтора километра. Утром ее заметили с вертолета. Женщина была измождена, но громко пела. Благодаря пению и, как позже выяснилось, занятиям йогой она продержалась в воде 10 часов.

ПОБЕДИЛИ И... УШЛИ В ЗАПОЙ

В одном из молдавских сел провели конкурс на звание «Трезвая семья». Каждому жителю, который сможет продержаться без алкоголя полгода, пообещали премию в размере 1000 леев (почти 3900 рублей). Это приличная сумма для молдавской сельской глубинки. Победителями оказались трезвенники Ион и Светлана У. Однако, когда призеры узнали, что вместо наличных им выдадут ценные призы, они так расстроились, что ушли в запой по-черному и перестали ходить на работу.

О моржах и ледяной воде...

Ежегодно проводятся международные соревнования по зимним заплывам на открытой воде, а раз в два года — чемпионат мира. Несмотря на огромную популярность и доказанную пользу для здоровья, моржевать могут не все. Самые распространенные заблуждения.

Цифры и факты

■ ТЕХ, КТО КУПАЕТСЯ В ПРОРУБИ, В РОССИИ И В ПОЛЬШЕ ЗОВУТ МОРЖАМИ. В ФИНЛЯНДИИ — ВЫДРАМИ, НЕРПАМИ И ТЮЛЕНЯМИ, В СЕВЕРНОЙ АМЕРИКЕ — БЕЛЫМИ МЕДВЕДЯМИ.

■ 95% МОРЖЕЙ ЗАБЫВАЮТ О РАДИКУЛИТЕ, 77% ИЗБАВЛЯЮТСЯ ОТ ПРОБЛЕМ С ЖЕЛУДКОМ.

■ 25 СЕКУНД — ДЛИТЕЛЬНОСТЬ КУПАНИЯ В ПРОРУБИ В ПЕРВЫЙ ГОД МОРЖЕВАНИЯ.

1 **При погружении в холодную воду тело теряет тепло.** Но это не значит, что моржу плавать холодно. Напротив, во время зимнего купания человек погружается в воду, которая теплее морозного воздуха (в проруби температура воды от 0 до плюс 4°С). Процедура провоцирует сильнейший выброс адреналина и глюкозы в кровь. Это мобилизует организм, но никакого перегревания внутренних органов не происходит.

2 **Заниматься моржеванием можно только зимой.** Это не так. Моржевать можно с осени до весны, а то и круглый год — там, где есть подземные источники с ледяной водой или горные реки, текущие с ледников.

3 **Моржевать может любой человек.** Это опасное заблуждение. Для моржевания имеются медицинские противопоказания. Это хронические заболевания сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, гинекологические проблемы, поражения почек и мочевыводящих путей, тяжелая гипертоническая болезнь, некоторые виды аллергии. И вообще даже сравнительно здоровый человек не должен прыгать в прорубь без подготовки. Организм к низким температурам надо приучать постепенно. Обычно рекомендуют начинать с обливания холодной водой, погружений в ванну или закрытый бассейн или обтираний снегом. Первое купание на открытой воде не должно длиться больше нескольких секунд. И сразу же надо перейти в теплое помещение, растереть тело и переодеться в сухую одежду. Постепенно длительность процедуры можно увеличивать, строго контролируя свое самочувствие.

4 **Моржи становятся зависимы от холодной воды.** В этом есть доля истины. Люди, регулярно занимающиеся моржеванием, привыкают к процедурам и ощущают дискомфорт, когда от погружений приходится отказываться. Это состояние очень похоже на постоянную тягу к опасным занятиям у спортсменов-экстремалов. Причем что-то вроде зависимости появляется не от холодной воды, а от гормональных всплесков, которые возникают во время моржевания. Но окунаться в ледяную воду лучше не чаще двух раз в неделю, иначе можно серьезно навредить здоровью.

5 **Все моржи имеют лишний вес.** Неверно. Моржевание благотворно сказывается на обмене веществ и помогает нормализовать массу тела. Доказано, что полные моржи в результате регулярных занятий постепенно худеют, а слишком худощавые — набирают недостающий вес.

6 **Погружаться в прорубь с головой смертельно опасно.** Это так. Происходит резкий спазм сосудов, который может спровоцировать потерю сознания. Опытные моржи, организм которых уже привык к перепадам температур, делают это редко. Новичку лучше купаться в резиновой шапочке и не опускать голову в воду. По той же причине не рекомендуется погружаться в одиночку: рядом должны быть люди, способные оказать помощь в экстренной ситуации.

На японском острове Окинава живут больше четырехсот пятидесяти человек в возрасте старше ста лет. Этот остров считается самым здоровым местом на Земле.

7 **С помощью моржевания можно излечить простуду.** Моржи тоже простужаются, хотя и гораздо реже, чем люди, не занимающиеся закаливанием. При недомоганиях, например при повышенной температуре тела или болях в горле, погружаться в холодную воду недопустимо. Моржевание — не лечебная процедура, а метод профилактики простудных заболеваний и укрепления иммунитета.

8 **Перед погружением в прорубь и после купания надо выпить коньячку.** Это категорически запрещено! Влияние алкоголя на сосуды и воздействие холода могут быть непредсказуемыми. Кроме того, нетрезвый человек начинает вести себя слишком самоуверенно. Погружение в таком состоянии чревато переохлаждением и даже гибелью. Что же касается возлияний после купания, то люди, серьезно занимающиеся моржеванием, утверждают: алкоголь не помогает согреться. Напротив, прием любых холодных напитков может привести к переохлаждению дыхательных путей. Выйдя из холодной воды и переодевшись, полезнее выпить стакан сладкого теплого чая.

9 **Моржевание делает мышцы крепкими.** Для мускулатуры необходимы силовые упражнения. Погружение в холодную воду и зимнее плавание таких нагрузок не дают.

К. В. Божкова, терапевт, врач высшей категории

Смешная... *и страшная история*

Рано ты пришла!

Недавно позвонила приятельница. Отличная тетка, шустрая, любого мужика за пояс заткнет. И профессия у нее не женская — сварщик! Она мне и выдала историю.

Обратилась к ней как-то знакомая: «Мужик у меня помер, я крест нигде купить не могу. Может, сваришь?» Ну Лида и согласилась. Сделала из двух железяк огромный двухметровый крест. Все как положено, шовчики ровные. Всем крестам крест! Договорились, что принесет она его к автобусной остановке, а вдова сыновей вышлет, чтобы забрали ритуальную принадлежность. Еле-еле влезла Лида с двухметровым крестом в автобус. Народ от нее шарахается. А дело к ночи. Зима. Выходит Лида на нужной остановке, а там никого. Да еще и кладбище рядом. Стоит с этим крестом. Сама в черной шубе до пят, шапка черная. Только нос белый от холода. Час стоит — парней нет. Окоченела и решила сама к их дому пойти. Улицу Лида помнила, но в какую сторону идти — нет. Навстречу идет мужик, но, увидев Лиду, оглянулся на кладбище — и деру. Лида за ним — не стоять же до утра: «Стой! Мне спросить нужно!» А мужик еще шибче бежит и орет: «Рр-рано, рано ты за мной пришла, ты лучше к соседям Лопыревым моим загляни. У них уже один дурак помер от водки!» Вот Лопыревы-то и нужны были Лиде! А мужик еще быстрее припустил, Лида — за ним, крест не бросает. У мужика и вовсе башку снесло, орет: «Ты б уж сразу и гроб захватила бы!»

Лида с крестом опять оказалась посередине улицы... Луна над головой, снег под ногами, а справа кладбище. На ее счастье или несчастье тетка какая-то вышла из дома с ведром. И чего ей ночью ведро понадобилось выносить? Лида — к ней, тетка помертвела и — бац! — в обморок, прямо в сугроб. Лида крест бросила — плохо же человеку. Причитает над ней, а та как мертвая. Лида видит в соседнем доме акушерский пункт. Ну и туда. Хорошо, додумалась крест у крыльца оставить. Сестричка ей помощь оказала. А ежели бы с крестом в пункт вошла? Полгорода бы сразу померло. А крест... Надоело Лиде с ним стоять. Огляделась — да и воткнула его за забор кладбища... Чем закончилась эта история — неизвестно.

А. Романченко, Орловская обл.

Знаете ли вы, что...

● **Чем старше — тем добрее.** С возрастом люди становятся более добросовестными, эмоционально стабильными и доброжелательными. Ученые отметили, что пол не играет роли. Причем и те, и другие предпочитают общаться с небольшой группой родственников и друзей, а не создавать новые связи.

● **Нужно подниматься на этаж пешком.** У женщин с возрастом из-за снижения уровня эстрогена растет артериальное давление и теряют тонус мышцы ног. В результате появляются болезни сердца и варикоз. Если нет времени заниматься гимнастикой, врачи советуют хотя бы несколько раз в день подниматься на этажи не на лифте, а по лестнице.

● **Белковая пища спасает от слабоумия и старости.** Австралийские ученые выяснили, что пожилые люди, которые регулярно употребляют белковую пищу, реже страдают болезнью Альцгеймера. Каждый день в рационе должно быть 100 г белка. К примеру, в 100 г курятины 30 г белка, в таком же количестве говядины — 26 г, чечевицы — 10 г, молока — 3,5 г, арахиса — 26 г.

Грыжа копчика

Выпячивание межпозвоночного диска может развиваться в любом отделе позвоночника, но чаще всего в области поясницы и шеи. Гораздо реже грыжа появляется в крестцово-копчиковой области.

Грыжа между позвонками, формирующими копчик, отличается от остальных выпячиваний позвоночника, и возникает она из-за разрыва фиброзного кольца, без выхода пульпозного ядра наружу. В других отделах позвоночника грыжа развивается, когда нервные волокна сдавливаются, и прогрессирует медленно. А вот грыжа копчика дает о себе знать уже через короткое время: появляются признаки нарушения работы тазовых органов. Симптомы: различные расстройства мочеиспускания — задержка мочи, мочеиспускание малыми порциями, боль; ложные позывы на дефекацию; боль во время дефекации также говорит о том, что у человека грыжа; запоры, чередующиеся с диареей; боль в области крестца и в копчике; усиление боли, если человек долго находится в одном положении; при надавливании на копчик появляется или усиливается боль.

Не обязательно, чтобы у больного появлялись все симптомы грыжи копчика. Но, если есть даже один из вышеперечисленных симптомов, это причина обратиться за медицинской помощью.

Золотым стандартом в диагностике любых позвоночных грыж является магнитно-резонансная томография. Лечение грыжи копчика должно начинаться незамедлительно, потому что заболевание быстро приводит к развитию осложнений. Из-за того что копчик имеет слабое кровоснабжение, бактерии, попавшие в место расположения грыжи, беспрепятственно размножаются. Развивается гнойный процесс в костях, появляются свищи и другие неприятности, с которыми сложно справиться. К тому же гнойное воспаление костной ткани распространяется по всему организму. Это грозит опаснейшим заболеванием — остеомиелитом.

Лечение грыжи копчика проводится с применением хирургических и нехирургических способов. Операция является неизбежной, если есть какие-либо осложнения. Обычно врач сначала назначает консервативные способы лечения. Если они неэффективны, больного направляют на операцию. Что значит консервативное лечение грыжи копчика? Это лекарственные препараты, физиотерапия, массаж, иглоукалывание, лечебная физкультура. Придется носить бандаж и стабилизирующий корсет.

В ходе операции хирург восстанавливает поврежденный отдел позвоночника специальными сетками, имплантатами или титановыми элементами.

В. Г. Черников, нейрохирург

УГРИ И ПРЫЩИКИ ИСЧЕЗНУТ, ЕСЛИ В 1 СТ. ЛОЖКУ СОКА АЛОЭ ДОБАВИТЬ 1/4 ЧАЙН. ЛОЖКИ КУРКУМЫ И ПРИНИМАТЬ 2 РАЗА В ДЕНЬ, ПОКА КОЖА НЕ ОЧИСТИТСЯ.

На колено кладу ржаную лепёшку

Многие пожилые люди страдают артрозом коленных, тазобедренных и локтевых суставов. А вы знаете, что, кроме лекарств, можно снять боли ржаными лепешками? На 1 стакан разжеванного ржаного хлеба добавьте 6 измельченных зубчиков чеснока, 3 ст. ложки творога, по 1 чайн. ложке меда и 5%-ного йода. Замесите тесто, сделайте лепешку. Выложите ее на льняную салфетку и обмотайте больной сустав. Сверху накройте компрессной бумагой и закрепите бинтом. Делайте такие компрессы на ночь до исчезновения боли. Вместо льняной салфетки можно взять лист хрена и выложить лепешку на него. Но тогда компресс надо держать не больше 2 часов и следить, чтобы не было ожога.

И. Н. Дворникова, Челябинск

Овощная микстура от кашля

По себе знаю, что неизменный спутник простуды — кашель. Если пустить это на самотек, то дело может закончиться серьезным бронхитом. А если сразу начать лечение, то у кашля не останется шансов. Проверено неоднократно. Нужно очистить и тщательно промыть 1 картофелину, 1 головку лука, яблоко. Залить 1 л воды и поставить варить на маленьком огне до тех пор, пока количество воды не станет примерно вдвое меньше. Получившийся отвар пить теплым по 1/4 стакана 3-4 раза в сутки.

К. Я. Кучкова, Москва

Черника поможет не только от поноса

Все знают, что первое средство от поноса — ягоды черники. Но мало кто слышал, что эта ягода поможет и при остеохондрозе. Надо залить 1 ст. ложку сухих плодов черники стаканом кипятка, настоять 5-6 часов. Выпить маленькими порциями за день. Курс — 1-2 недели.

О. М. Федянина, Архангельск

ЕСЛИ БЫ БОГ БЫЛ ЖЕНЩИНОЙ, ТО ЗАПОВЕДЬ БЫ НАЧИНАЛАСЬ СО СЛОВ: «НЕ БЕСИ!»

Пригодится

ЧТОБЫ справиться с миозитом, аптечную настойку красного стручкового перца смешайте с подсолнечным маслом (1:1) и 2-3 раза в день втирайте смесь в места воспаления.

БОЛЯТ суставы? Каланхоэ (все растение) пропустите через мясорубку. Залейте 0,5 л полученной массы 1 л водки, настаивайте 5 дней. Регулярно втирайте настойку в больные места.

МОЗОЛЬ легко сойдет вместе с корнем, если разварить в молоке чернослив без косточки, приложить его горячим к мозоли и подержать до остывания. И так несколько раз подряд.

ЖИРОВИК рассосется, если приложить к нему размятый лист золотого уса, прикрыть его полиэтиленом и закрепить повязкой. Менять компресс надо каждые 12 часов. Курс лечения — 10-15 дней.

Ещё та проблема — *Ищем причину*

Артрит бывает у молодых

Когда говорят «артрит», многие подразумевают «старость». И лишь немногие знают, что это заболевание может развиться у молодежи и детей. Так в чем же причина?

■ Спортивные травмы. Спортсмены получают травмы во время тренировок или соревнований. Это наиболее распространенная причина артрита у детей. Такие травмы не проходят бесследно и для взрослых. У всех спортивные повреждения вызывают остеоартрит. По словам врачей, артрит может быть вызван любыми повреждениями, но чаще всего он возникает из-за порванных хрящей, вывихнутых суставов и разорванных связок.

■ Современные электронные устройства. Все знают, что современная молодежь жить не может без телефонов, планшетов и компьютеров. Все эти гаджеты не только во много раз повышают вероятность развития остеоартрита пальцев и запястий в молодом возрасте, но также из-за них часто бывают проблемы с позвоночником и тазобедренными суставами.

■ Аутоиммунные заболевания. Риск развития артрита у детей и подростков значительно увеличивается при наличии у них аутоиммунных заболеваний. Это состояние, когда иммунитет человека начинает активно бороться с бактериями и при этом атакует совершенно здоровые клетки. Все это приводит к различным инфекциям и воспалениям суставов.

■ Ожирение. Несмотря на то, что артритом могут заболеть мужчины и женщины всех возрастов и любого веса, результаты последних исследований показали, что этот риск существенно увеличивается при наличии избыточного веса и ожирения. Объясняется это тем, что избыточная масса тела давит на суставы, особенно коленные, бедренные и позвоночник. В результате это приводит к деформации и повреждению хрящей.

■ Курение. Исследователи из Германии также подчеркнули, что риск возникновения ревматоидного артрита значительно повышается среди заядлых курильщиков. Особенно велика эта опасность среди курильщиков, которые имеют генетическую предрасположенность к заболеваниям суставов. По словам ученых, курение непосредственно влияет и на тяжесть течения артрита.

Е. Я. Поддубная, ревматолог

На приёме у окулиста

ЗАРЯДКА ДЛЯ ГЛАЗ БЕСПОЛЕЗНА...

Ведь она не вернет стопроцентного зрения. Люди напрасно тратят свои силы и время...

Надежда Яковлевна, Казахстан

На самом деле зарядка полезна. Глаза ежедневно «поглощают» большой объем информации. И, естественно, устают от постоянного напряжения. Гимнастика позволяет расслабить особые глазодвигательные мышцы, улучшить кровообращение, нормализовать функцию слезных каналов.

КАТАРАКТУ УДАЛИЛИ, НО ПОЯВИЛАСЬ ПАУТИНА...

Маме на левом глазу удалили катаракту. После операции все было превосходно. Капли закапывали точно по минутам. Зрение восстановилось почти на 100%. Но через 4 месяца стала видеть «паутину». На следующий день сразу поехали к врачу. Поставили диагноз кровоизлияние глазного дна. В больницу не положили, сказали, что все пройдет, но на это потребуется время. Сейчас глаз почти не видит, только черное или белое пятно, в зависимости от того, какого цвета предмет. Врачи гарантий не дают, так как у мамы сахарный диабет...

М. Островская, Самарская обл.

Диабетическая ретинопатия — самая частая причина необратимой слепоты. О восстановлении зрения в этом случае речи быть не может. Чтобы уменьшить риск кровоизлияния, нужно было проводить лазерную коагуляцию сетчатки. Что можно сделать сейчас? Нужно обследоваться.

МУЖЧИНА СТАНОВИТСЯ ВЗРОСЛЫМ, КОГДА ПОЙМЕТ, ЧТО ЛУЧШАЯ МЯГКАЯ ИГРУШКА — ЭТО ДИВАН.

Знаете ли вы, что...

● Самый простой способ проверить свое зрение — в ночное время найти на небе созвездие Большой Медведицы. Если в ручке ковша созвездия рядом со средней звездой удастся увидеть небольшую звездочку — зрение можно считать нормальной остроты.

● В Китае в XII веке затемненные очки использовались не для защиты от солнечного света, а чтобы скрыть взгляд от посторонних. Например, при заседании суда судьи всегда надевали затемненные очки, чтобы не демонстрировать эмоции, передаваемые выражением глаз.

● Если человеку в ухо залить холодную воду, его глаза переместятся в направлении противоположного уха. Если залить теплую воду, глаза переместятся к тому же уху. Этот тест называется «калорическая проба» и широко применяется для диагностирования повреждений мозга.

Пригодится

При гнойном отите залейте 1 ст. ложку измельченной травы верблюжья колючка 1 стаканом воды. Кипятите на маленьком огне 5 минут, настаивайте 30 минут. Процедите и пейте по 1/2 стакана 3 раза в день.

При воспалении среднего уха закапывайте сок свежих листьев базилика огородного по 5 капель несколько раз в день.

Для улучшения слуха выварите до густоты сок лопуха и смазывайте слуховой проход несколько раз в день. Сок храните в холодильнике.

От неврита слухового нерва и тугоухости смешайте кашицу из одного зубчика чеснока с 2-3 каплями камфорного масла. Положите в марлю и вставьте в больное ухо. Держите до ощущения жжения. Процедуру делайте ежедневно перед сном.

Умные мысли

■ ТЫ БУДЕШЬ СЧАСТЛИВ ТОЛЬКО С ТЕМ, С КЕМ МОЖЕШЬ БЫТЬ САМИМ СОБОЙ.

■ НЕ ТОТ ВЕЛИК, КТО НИКОГДА НЕ ПАДАЛ, А ТОТ ВЕЛИК, КТО ПАДАЛ И ВСТАВАЛ...

Сколько надо есть моркови, чтобы сохранить зрение?

Есть мнение, что как можно больше. А я боюсь, что может пожелтеть лицо.

И. В. Пушкарева, Новороссийск

Морковный сок действительно полезен для зрения. Но не больше 3 стаканов в день и с добавлением растительного масла для лучшего усвоения витамина А. В этом случае кожа не пожелтеет. Полезно также есть бананы, авокадо, другие овощи и фрукты, содержащие лютеин. Если вы заметили, что у вас часто болит голова, двоится в глазах или перед ними стал появляться туман, начинайте бить тревогу. Эти симптомы свидетельствуют не просто о дефектах зрения (близорукости или дальнозоркости), а о таких серьезных болезнях глаз, как глаукома или катаракта.

В. И. Назаров, офтальмолог

А на ужин — уха

Так лечились наши предки

Докторов тогда было мало, поэтому с различными хворями справлялись своими силами и народными средствами.

В каждой станичной хате имелся собственный «лечебник», в который записывались рецепты, проверенные на собственном опыте. Знали казаки, что нужно есть, чтобы голова была ясной, а ум острым — очень полезные качества для воина-защитника. В большом почете была рыба. Вряд ли знали тогда, что полезность рыбы связана с содержанием в ней фосфора, йода и жирной кислоты омега-3. Однако на ужин в казачьих семьях часто подавали уху. На столе была разная рыба: сом, карп, лещ, чехонь, сельдь. Рыбу вялили, сушили, солили, употребляли вареной, жареной, печеной, готовили рыбий жир. Ели ее в течение всего года. Даже отправляясь в поход, казак брал с собой рыболовные сети. Давно приметили казаки и свойство куриных яиц улучшать память. Считалось, что они не дают мозгу «усыхать» с возрастом. Ели наши предки «для памяти» морковь, орехи, жаловали мелиссу — лимонную мяту и девясил, настойку которого пили для улучшения памяти.

Вот компания какая! — Люди и звери

Ни капли не скучно!

Работа у меня хорошая. Я одна. На отшибе. Рядом со мной весь день собаки. Они не предадут. Им наплевать, что я сегодня не накрашена.

Собаки меня и так любят. Ждут, волнуются, стараются лизнуть. Утром переодеваюсь в старый камуфляж, беру в руки по ведру и иду кормить их.

А недавно у меня появились пернатые друзья — большая стая сорок. Сорок сорок, представляете? Сначала я заметила, что они кормятся возле собак. Самые мудрые и старые служебные собаки уже привыкли — спокойно едят свой паек, а потом отходят и ложатся отдыхать, оставляя сорокам их законную десятину. Сороки летают туда-сюда, таская сухой собачий корм.

Для молодых и неопытных собак сороки одновременно и источник корма, и развлечение. Обычно они отгоняют птиц от своей миски, поэтому наиболее дерзкие отвлекают собак, притворяясь хромыми. Собака бросается на них, пытаясь поймать. В это время все остальные птицы растаскивают корм. И вот я заметила, что сороки узнают меня. Иду и чувствую, что за мной наблюдает много пар глаз. Птицы перелетают следом. Я, не оборачиваясь, захватываю из ведра горсть корма, бросаю его за спину и иду дальше. Птицы слетаются на добычу. Но не все! Некоторые сопровождают меня дальше. Метров через сто я опять кидаю корм, и снова птицы слетаются. И так, пока не наестся последняя собака и не закончится корм.

Еще у нас много воробьев. Когда в питомнике есть щенки, воробушки с ними рядом живут и едят. Рядом с питомником живет белка. Она тоже приходит за собачьим кормом. Я кладу ей чуть-чуть на дощечку около елки, а белочка ждет, пока уйду, чтобы унести корм к себе домой. В общем, работа интересная. И мне ни капли не скучно в такой компании.

Т. Нехлюдова, Самарская обл.

■ РАССТРОЕНА НЕРВНАЯ СИСТЕМА? ЗАЛЕЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ ЛИСТЬЕВ САЛАТА ПОСЕВНОГО 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 1-2 ЧАСА. ПЕЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА 2 РАЗА В ДЕНЬ.

■ ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ КАШЛЕ 1 СТ. ЛОЖКУ АРАХИСА ВАРИТЕ В 300 МЛ ВОДЫ 15 МИНУТ. ОТВАР ПРИНИМАЙТЕ НАТОЩАК МЕСЯЦ. НАПИТОК ОБЛАДАЕТ ОТХАРКИВАЮЩИМ СВОЙСТВОМ.

Не навреди

Будьте осторожны с грелкой!

Чтобы избежать появления ран и язв при диабете, которые не заживают:

■ не ходите босиком и тщательно осматривайте обувь перед тем, как ее надеть;

■ мойте ноги каждый день, используя не сушащие кожу средства;

■ бросьте курить — никотин ухудшает кровообращение, а это осложняет процесс восстановления клеток и заживления гнойных ран;

■ будьте осторожны у камина, радиатора и когда пользуетесь грелкой, чтобы не обжечься;

■ в морозную погоду обязательно тепло обувайтесь и не находитесь на улице больше 20 минут;

■ летом не носите обувь с перемычками между пальцев;

■ носите несколько пар обуви, чередуя их;

■ не удаляйте натоптыши, бородавки и мозоли самостоятельно;

■ носите только удобную обувь и белье, не стягивающее кожу и не натирающее швами и резинками;

■ не принимайте долго душ или ванну. Под воздействием воды кожа становится рыхлой и набухает — это увеличивает риск получения травмы;

■ для смягчения кожи не применяйте вазелин и другие средства, сделанные на основе минеральных масел, — они не впитываются;

■ гнойные раны лучше не обрабатывать йодом, перекисью водорода и салициловой кислотой. Это опасно для диабетика;

■ если кожа стала очень сухой, надо обратиться к терапевту.

При диабете

■ ЗАЛЕЙТЕ 10 ЛИСТОЧКОВ ЛАВРА БЛАГОРОДНОГО 3 СТАКАНАМИ КИПЯТКА. НАСТАИВАЙТЕ 3 ЧАСА, ПРОЦЕДИТЕ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 4 РАЗА В ДЕНЬ ЗА 30 МИНУТ ДО ЕДЫ.

■ 2 СТ. ЛОЖКИ ВЫСУШЕННОЙ ТРАВЫ, СЕМЯН ИЛИ КОРНЯ СЕЛЬДЕРЕЯ ЗАЛЕЙТЕ 0,5 Л КИПЯТКА. НАСТАИВАЙТЕ В ТЕРМОСЕ 1-2 ЧАСА. ПЕЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА 3 РАЗА В ДЕНЬ ДО ЕДЫ.

Ещё та проблема

Плохо заживают раны на коже

ПЛОХОЕ ЗАЖИВЛЕНИЕ РАН — ХАРАКТЕРНЫЙ ПРИЗНАК ДИАБЕТА. ОСОБЕННО ОПАСНЫ ГНОЙНЫЕ РАНЫ. ЛЕЧИТЬ ИХ ПРИХОДИТСЯ ДОЛГО И СЛОЖНО.

Самые уязвимые — ноги и лодыжки

Дело в том, что иммунитет у диабетика снижен, и организм не может сопротивляться воспалительному процессу и пересыханию кожи. Рана сначала начинает заживать, потом трескается, в нее попадает инфекция, и она начинает гноиться. Самые уязвимые — ноги и лодыжки. Заживление ран на коже ног происходит медленно, мешают отеки. Кроме этого, рана, расположенная в другом месте, меньше травмируется, с ногами это сложно.

Страдают мелкие сосуды

Длительное повышение в крови уровня сахара плохо влияет на состояние организма в целом и на мелкие сосуды в частности. В результате ухудшается кровообращение, особенно в нижних конечностях. Кожа начинает плохо снабжаться питательными веществами. Вот почему появляются раны, не заживающие в течение длительного времени. Если не начать своевременное лечение, раны на ногах становятся очагами тяжелых инфекционных воспалений. Запущенные раны способны привести к возникновению гангрены и ампутации, а также к таким осложнениям, как остеомиелит и флегмона.

Разрушаются нервные окончания

На процесс заживления ран на ногах влияет диабетическая нейропатия. Это распространенное осложнение сахарного диабета встречается у половины больных этим заболеванием. Разрушая нервные окончания, нейропатия приводит к потере чувствительности кожи, особенно на ногах. А когда нервные окончания погибают, кожа становится сухой, раны на ней заживают плохо. Кожа часто трескается, инфекции через трещины легко могут попасть в организм. Человек может травмировать ногу случайно, например, натерев мозоль или поранившись, гуляя по траве босиком. Плохо, если диабетик не замечает проблемы. Ведь он не чувствует дискомфорта из-за нарушения чувствительности, не видит ранку из-за снижения зрения и не может осмотреть ее из-за ожирения, обычного при этом заболевании.

Каждый человек, страдающий сахарным диабетом, должен осматривать свое тело и контролировать каждую царапину, поскольку инфицированную рану лечить трудно. Если появилась ранка, в ежедневный рацион надо включать рыбу, мясо, печень, орехи, яйца, овсянку, свежие фрукты и овощи.

SOS! Рана гноится и не заживает

Поднялась температура? Травмированное место болит, отекло и покраснело? Рана гноится и не заживает? Добавьте к лечению мази с антибиотиками, которые вытягивают из ран влагу («Левомеколь», «Левосин»). Обычно врач назначает курс антибиотиков и витаминов группы В и С. Чтобы улучшить питание кожи в период заживления тканей, пользуются метилурациловой и солкосериловой мазями, а также мазями на жирной основе, например «Трофодермином». Ранки нужно очистить от микроорганизмов, отмерших тканей и инородных тел. Перекись водорода и иодофоры могут только ухудшить заживление. Лучший способ очистки — промывание раны простым стерильным физиологическим раствором. Если перечисленные методы не дают ожидаемых результатов, некрозы удаляют иссечением.

Листья чистотела, свежие или сухие (их надо предварительно распарить), прибинтуйте к ране или язве.

Народные средства

■ Корни лопуха и чистотела. Смешайте 20 г измельченных корней чистотела, 30 г лопуха и 100 мл растительного масла. Кипятите 15 минут на маленьком огне, затем процедите. Смазывайте раны, которые плохо заживают, 2-3 раза в день в течение недели.

■ Свежий огуречный сок. Смазывайте им гнойные раны, а также на несколько часов делайте компрессы. Когда рана очистится, применяйте средства, назначенные врачом.

Для профилактики и лечения диабетической нейропатии и ангиопатии обычно принимают препараты-антиоксиданты, например «Глюкоберри». Они предотвращают повреждение сосудов и улучшают состояние нервов.

Что это такое? *Прикинь на себя*

Синдром утренней зари

У меня диабет II типа перешел в инсулинозависимый. Я слышала, что в таких случаях может развиваться опасное осложнение — синдром утренней зари. Что это такое? Как его избежать?

М. Н. Доценко, Владимирская обл.

Состояние, которое называют синдромом утренней зари, опасно прежде всего при диабете I типа (инсулинозависимом). Но если при диабете II типа не соблюдать диету и не корректировать уровень сахара, может также понадобиться инсулиновая терапия. Вот тогда и возникает риск развития такого синдрома.

Как он проявляется? Рано утром, примерно в промежутке с 4 до 6 утра, в крови может сильно повышаться уровень глюкозы. Иногда он держится высоким и дольше, до 8-9 утра. Это происходит, если накануне человек переволновался, съел слишком много углеводов за ужином или сделал ошибку в расчете дозы инсулина. Поскольку эндокринная система работает по определенным биоритмам, именно утром происходит увеличение гормонов-глюкокортикоидов, которые образуются в коре надпочечников. Они, в свою очередь, способствуют повышению уровня глюкозы. Если в крови нет достаточного количества инсулина, возникает описанное явление.

Синдром утренней зари опасен гипергликемией, которая сохраняется до первого введения инсулина. Если она повторяется слишком часто, риск развития осложнений сахарного диабета возрастает.

Чтобы избежать этого, нужно знать, где «соломки подстелить».

* При сахарном диабете инсулинозависимого типа повышайте дозу инсулина на вечер. Чтобы ее подобрать, проконсультируйтесь с эндокринологом.

* Передвиньте введение пролонгированного инсулина на более позднее время.

* В утренние часы допустимо введение инсулина короткого действия для предупреждения гипергликемии.

В. Р. Немычко, эндокринолог

ЧТОБЫ СНИЗИТЬ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ, ПЕЙТЕ ПО 1/2 ЧАЙН. ЛОЖКИ СВЕЖЕВЫЖАТОГО ГРАНАТОВОГО СОКА 4 РАЗА В ДЕНЬ ДО ЕДЫ.

Скажи «нет» дивертикулиту

ЧТО НАДО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ЭТА БОЛЯЧКА НЕ ПОЯВИЛАСЬ И НЕ ЗАСТАВИЛА КОРЧИТЬСЯ ОТ БОЛИ.

1 **Больше двигайтесь.** Умеренные физические нагрузки помогают улучшить кровообращение в кишечнике, нормализовать его тонус и избежать запоров. Благодаря этому укрепляется мышечный слой, и дивертикулы не образуются. Если они все же появились, то активные движения приводят к тому, что дивертикулы хорошо очищаются. В них не застаиваются каловые массы, а значит, не возникает воспаления. Для профилактики лучше всего бегать трусцой по 40 минут в день или ходить по часу в день.

2 **Выпивайте не меньше 2 литров воды в сутки.** Вода необходима для нормальной работы кишечника. Иначе его содержимое становится слишком плотным. Кишечник не может продвинуть его, и возникают запоры.

3 **Соблюдайте «правило трех».** Ежедневно съедайте 3 фрукта, 3 порции овощей по 100 г, 3 кусочка зернового хлеба и 300 г каши из овсянки или коричневого риса. И будете получать норму клетчатки.

4 **Своевременно обращайтесь к врачу.** Не оставляйте без внимания энтероколиты и другие воспаления кишечника. Эти заболевания истончают стенку кишки, слизистая оболочка атрофируется, появляются эрозии и создаются благоприятные условия для образования дивертикулов. Своевременно назначенное лечение позволяет избежать этих последствий.

5 **Ежедневно употребляйте ложку клетчатки.** Она нормализует работу кишечника, ускоряет продвижение его содержимого, помогает снизить давление в кишке, избавляет от запоров. Кроме того, нерастворимые пищевые волокна необходимы для микрофлоры. Клетчатка содержится в кожуре фруктов, спарже, шпинате, кабачках, моркови, капусте брокколи, отрубях, неочищенных зерновых, семенах и орехах.

6 **Укрепляйте иммунитет.** Важно иметь крепкий иммунитет. Полноценно питайтесь, ведите активный образ жизни и регулярно употребляйте кисломолочные продукты. В этом случае, даже если дивертикул образуется, воспаление в нем не возникнет.

7 **Употребляйте растительные масла.** Три раза в неделю утром, перед завтраком, выпивайте 1 столовую ложку оливкового или льняного масла. Это избавит от запоров и поможет справиться в воспалением кишечника на ранней стадии.

М. О. Бабаев,
гастроэнтеролог,
врач высшей категории

О черемше

* От любого кашля помогает спиртовая настойка черемши. Пропорция растения к водке — 1:5. Настойку черемши принимают и при бронхите — от 1/4 до полной чайной ложки в день.

* Замучил радикулит или невралгические боли? Больные места натирайте настойкой черемши.

* Особенно полезна свежая, квашеная и соленая черемша. Пусть она будет почаще на вашем столе. При замораживании теряется много целебных свойств растения.

* Сильный чесночный аромат черемши можно нейтрализовать, обварив ее кипящей водой или залив уксусом, если у вас здоровый желудок.

Полезно знать

● Камни в почках и мочевом пузыре растворятся, если залить 400 мл кипящей воды 2 ст. ложки измельченного укропа. Держать 30 минут на кипящей водяной бане, процедить и выпить настой теплым равными порциями за 3-4 раза в течение дня. Курс лечения — 15-20 дней.

● Чтобы избавиться от жжения подошв, тщательно перемешайте сырой желток куриного яйца с 1/2 чайн. ложки мелкой соли. Приложите смесь к ступням в виде компресса, сверху прикройте целлофаном и закрепите. Выполняйте процедуру как можно чаще.

● Отекают ноги? Залейте 4 ст. ложки семян льна 1 л кипятка. Доведите до кипения, варите 10 минут на маленьком огне. Настаивайте, укутав, 1 час в теплом месте. Пейте, не процеживая, по 1/2 стакана горячего отвара 6-8 раз в день в течение 2 недель.

Сенсация

Кто доживёт до старости здоровым?

Думаете, опять речь пойдет о здоровом образе жизни? А вот и нет!

15 лет группа американских врачей наблюдала за пожилыми людьми, стараясь выявить, что помогает им дожить до преклонных лет, не впадая при этом в дряхлость. Выводы оказались прямо противоположны устоявшемуся мнению. Ежедневные занятия физкультурой от 15 до 45 минут сокращают риск преждевременной смерти на 11%, а ежедневные 1-2 бокала пива или вина — на 18%. Те, чей вес превышает нормальный на несколько килограммов, доживают до 90 лет чаще худых и стройных сверстников. Это два. Далее — кофе. Две-три чашки в день — и шансы стать долгожителем увеличиваются на 10%. Но самое главное — увлечение, хобби (телевизор к ним не относится). Те, кто занимается любимым делом хотя бы 2 часа в день, сохраняют здоровье и сокращают риск преждевременной смерти на 21%.

Ситуация

Вчера было весело, а сегодня... тошно

Головная боль, тошнота, рвота, расстройство желудка, слабость, перепады давления, головокружение, озноб либо ощущение жара, дрожание рук. Это симптомы похмелья. Что делать, как помочь в этой ситуации?

■ Кислые щи хорошо помогают и в горячем, и в холодном виде.

■ Еще один рецепт: измельчите соленые огурцы и холодную отварную баранину. Залейте огуречным рассолом и приправьте по вкусу уксусом и перцем.

■ Больше пейте жидкости — не меньше 3 л за день: молоко, соки, рассолы, минеральная вода боржоми, ессентуки, а также 1 ст. ложку 9%-ного уксуса (лучше натурального яблочного) разведите в 1 л кипяченой воды, добавьте варенья по вкусу и пейте в течение дня.

■ Любимое средство Петра I от похмелья — взвар (компот из сухофруктов). Пейте сколько хотите.

■ При похмелье капустный или огуречный рассол (1,5 л) нельзя выпивать залпом — лучше пить постепенно, за 1-1,5 часа.

■ Очистить организм от токсинов поможет активированный уголь. Выпейте из расчета 1 таблетка на 10 кг веса и запейте большим количеством воды.

■ Восстановят пищеварение кефир, ряженка или простокваша.

■ Добавьте в 0,5 л некрепкого горячего чая 8 ст. ложек меда и сок 1 лимона. Пейте, не вставая с постели, небольшими глотками, пока не полегчает.

■ Чтобы не мучиться похмельем, во время застолья обязательно запивайте спиртное. Это снизит концентрацию алкоголя в желудке и предотвратит обезвоживание (алкоголь выводит жидкость из организма). Запивайте спиртное морсом, компотом... Но только не газированной водой! На каждый выпитый бокал вина или шампанского должно быть выпито столько же воды.

Г. А. Смирнова,
народный целитель

После застолья...

■ ЛЮБИМОЕ СРЕДСТВО ПЕТРА I — ВЗВАР (КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ). ПЕЙТЕ СКОЛЬКО ХОТИТЕ.

■ ПРИ ПОХМЕЛЬЕ КАПУСТНЫЙ ИЛИ ОГУРЕЧНЫЙ РАССОЛ (ПРИМЕРНО 1,5 Л) НЕЛЬЗЯ ВЫПИВАТЬ ЗАЛПОМ — ЛУЧШЕ ПИТЬ ПОСТЕПЕННО, ЗА 1-1,5 ЧАСА.

Проверено на себе

Чесотка соль не любит...

СНАЧАЛА ЗАБОЛЕЛА НАША СОБАКА (ПУДЕЛЕК). НА ЖИВОТЕ У НЕЕ ПОЯВИЛИСЬ ЯЗВОЧКИ И КРАСНАЯ СЫПЬ. ВИДНО БЫЛО, ЧТО ОНИ ВЫЗЫВАЮТ У ЖИВОТНОГО ЗУД.

Я стала смазывать животик прополисным маслом. Сама его готовлю. Но это не помогло. Хуже того, у меня сначала на руках между пальцами, а потом на животе появились высыпания. Они жутко зудели.

Можете представить себе, какой ужас я испытала, когда поняла, что это чесотка. В юности болела ею. К счастью, в «Айболите» нашла пару рецептов. Оказывается, эта хворь не любит соль.

Впереди были выходные дни, и я приступила к лечению в пятницу вечером. Делала все строго по рецептам. Приготовила горячую ванну и добавила в нее поваренную соль из расчета 1 кг на 10 л воды. Сначала разогрела свое тело в ванне, затем растерлась жесткой мочалкой с мылом и смыла все солевым раствором. Не вытиралась, постояла 2-3 минуты и лишь после этого ополоснулась крутым отваром ромашки (100 г травы на 1 л воды). Обсохла, не вытираясь. Чем горячее солевой раствор и чем крепче отвар, тем лучше. Следуя второму рецепту, я поставила перед сном на тумбочку рядом с кроватью блюдечко: одно с водой, другое с солью. Как только чувствовала ночью зуд, обмакивала пальцы в воду, а затем в соль и втирала ее в кожу. Зуд сразу прекращался. И так трое суток.

В понедельник с чистым телом и чистой совестью, что никого не заражу, пошла на работу. Правда, еще пару вечеров для большей гарантии принимала ванны с солью. Все постельное и нательное белье ежедневно кипятила, а потом и вовсе забыла о болезни.

P. S. Собаку лечила так же. Муж и дочка для профилактики тоже прошли курс лечения. Но соли понадобилось много.

Н. С. Зайцева, Архангельская обл.

ДЛЯ УМЕНЬШЕНИЯ ПОТЛИВОСТИ ЗАЛЕЙТЕ 2 ЧАЙН. ЛОЖКИ СУХОГО ШАЛФЕЯ 0,5 Л КИПЯТКА. ОСТУДИТЕ И ПРИНИМАЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА 2 РАЗА В ДЕНЬ ЗА 1 ЧАС ДО ЕДЫ.

Мускатный орех спасёт от тромбоза

Заливаю 100 г молотого мускатного ореха 0,5 л водки, настаиваю 21 день, ежедневно встряхивая, затем процеживаю. Пью настойку по 20-30 капель, разводя их в 1/4 стакана горячей воды, 3 раза в день за 30 минут до еды. Когда снадобье заканчивается, делаю перерыв на 10 дней и повторяю прием. Всего нужно провести 5 курсов.

И. П. Шамашева, Красноярск

Особый чай из молодильных ягод

Отдыхая в санатории на Черном море, познакомилась с одной дамой. Думала, примерно моих лет. Оказалось, она на 10 лет старше. Стала я расспрашивать, благодаря чему такой эффект? И она рассказала, что с сорока лет принимает особый чай. Готовит его из красной рябины и шиповника: берет по 1,5 ст. ложки того и другого, заливает стаканом крутого кипятка, выдерживает в термосе ночь. Днем пьет вместо чая. Ни черный, ни зеленый в рот не берет. А уж тем более кофе!

В. И. Русова, Пермский край

Вкусные «пилюли» из инжира

Чтобы поддерживать вес в норме, приходится ограничивать сладости в рационе. На помощь в этом случае приходят фруктовые шарики. Они незаменимы в качестве перекуса. Кроме этого, нормализуют пищеварение, надолго сохраняют ощущение сытости, а еще богаты витаминами. Нужно измельчить и смешать по 100 г сушеного инжира и изюма, 1/2 чайн. ложки молотого имбиря или мускатного ореха. Скатать из получившейся массы колбаску и нарезать ее сантиметровыми кружочками. Я храню эти вкусные «пилюли» в плотно закрытой таре. Съедаю по 1-4 кусочка в день.

В. Н. Долматова, Тюмень

Знаете ли вы, что...

Древние целители судили о тех или иных заболеваниях по состоянию нижних конечностей, особенно стоп. Было подмечено, что опухание лодыжек и ступней бывает при болезнях сердца и почек. Наша обувь также может рассказать о проблемах со здоровьем. Если она снашивается сзади и снаружи — есть нарушения со стороны почек, если сзади и внутри — слабость мочевого пузыря, спереди и внутри — отклонения в функции печени и желчного пузыря.

Пригодится

ОБОЖГЛИСЬ? Растворите щепотку куркумы в соке алоэ и почаще наносите кашицу на обожженное место.

СЛАБЫЙ мочевой пузырь? Смешайте по 1 чайн. ложке свежеприготовленную кашицу лука репчатого, яблока и меда. Принимайте за 30 минут до еды, каждый раз готовьте свежую порцию.

БОЛЯТ суставы? Смешайте по 1 ст. ложке лимонного, апельсинового сока и кукурузного масла. Пропитайте этим составом хлопчатобумажную салфетку, приложите к больному суставу, обмотайте полотенцем.

ОТ лишая 100 г свежей измельченной травы укропа залейте 0,5 кг меда. Держите на кипящей водяной бане час, периодически помешивая. Процедите, остаток отожмите. Смазывайте мазью больные места.

Рекомендуем — *Скорая помощь от природы*

Доктор чеснок

Замучил хронический бронхит? Съедайте по 1-2 зубчика чеснока в день и по кусочку свежего корня имбиря каждые несколько часов. Еще каждый вечер пейте чашечку имбирного чая.

■ Для профилактики обычных простуд. Измельчите несколько очищенных зубков чеснока, выжмите сок и разведите его водой в соотношении 1:10. Закапывайте смесь в нос по 1-2 капли 2-3 раза в день.

■ При коклюше мелко нарежьте 5 зубчиков чеснока. Добавьте в стакан молока и кипятите на маленьком огне 5 минут. Процедите и принимайте по 1 ст. ложке несколько раз в день. Или выдавите с помощью чеснокодавки (можно истолочь в ступке) пару долек очищенного чеснока. Залейте кашицу медом (1:1), настаивайте 2 часа. Принимайте по кофейной ложке 3 раза в день.

■ Для лечения бронхиальной астмы пропустите через мясорубку очищенные чеснок и корень хрена. Смешайте по 100 г кашицы, добавьте 150 г сливочного масла и 600 г меда. Смесь поставьте на маленький огонь, слегка (!) подогрейте и перемешайте. Снадобье выложите в стеклянную банку, закройте пластмассовой крышкой и храните в холодильнике. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды. Курс — 2 месяца, на месяц сделайте перерыв, и курс можно повторить.

■ Чеснок для суставов. Почистите 3 средние головки чеснока. Промойте под проточной водой 4 средних лимона, обдайте кипятком, снимите кожуру. Все ингредиенты пропустите через мясорубку, залейте 1 л кипятка. Накройте крышкой, утеплите и настаивайте до остывания. Затем поставьте в холодильник на сутки. Процедите и принимайте по 1/4 стакана 3 раза в день до еды. Это средство очень хорошо помогает при отложениях мочевой кислоты (подагре).

■ Избавляемся от мозолей. Раздавите 3-4 зубчика чеснока, смешайте с 1 ст. ложкой растительного масла, нанесите на мозоль и плотно забинтуйте. Делайте компрессы перед сном в течение 7-10 дней. Или запеките зубчик чеснока. Затем разрежьте пополам, приложите к мозоли, зафиксируйте бинтом и оставьте на ночь. Не забудьте перед этим смазать кожу вокруг мозоли растительным маслом или жирным кремом. Если делать так каждый день, уже через 7 дней от сухой мозоли не останется и следа.

■ Красное вино с чесноком. Поместите в прозрачную бутылку 12 зубков чеснока, каждый разделив на четыре части. Залейте 3 стаканами сухого красного вина. Закройте и поставьте на солнечный подоконник на пару недель. Каждый день взбалтывайте смесь по 3 раза. Процедите, перелейте в темную бутылку. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день. Такое снадобье выводит из организма соли, очищает кровь, повышает работоспособность, укрепляет сердце и сосуды, улучшает иммунитет и обмен веществ.

В. И. Назаренко, народный целитель, Саратовская обл.

В общаге гуляют опасные микробы...

Сотни тысяч студентов и учащихся колледжей делают первые взрослые ошибки, заселившись в общежития. Как уберечь их здоровье от фатальных проблем? Какие опасности подстерегают в общежитской жизни?

■ Менингит. Эта смертельно опасная инфекция передается воздушно-капельным путем. Возбудитель болезни попадает в мозг, вызывает воспаление мозговых оболочек и смерть. В общежитиях, где скученность очень высока, инфекция распространяется мгновенно и приводит к тяжелейшим последствиям. В США, Канаде, Франции студента не принимают в общежитие университета, если он не привит от менингита. В России, к сожалению, такой прививки в прививочном календаре нет.

■ Болезни, передающиеся половым путем, и нежелательные беременности. Обязательно поговорите со своими взрослыми детьми на тему контрацепции! Молодо-зелено, бушующие гормоны и отсутствие родительского контроля — для начала половой жизни есть и желание, и возможности. А от секса бывают дети, которых первокурсники, например, не планировали. Кроме того, при незащищенном сексе легко подхватить инфекции, многие из которых протекают бессимптомно. Но через годы они могут напомнить о себе и помешать рождению здорового ребенка. Убедите свое выросшее чадо носить с собой презерватив и пользоваться им по назначению.

■ Инфекционный мононуклеоз. Этот опасный и коварный цитомегаловирус называют болезнью поцелуев, через которые он отлично передается. Первые признаки — начинается першение в горле, появляется слабость, вялость, увеличиваются лимфоузлы, повышается, но не очень сильно, температура. Для постановки диагноза нужно сдать кровь.

Это очень распространенная проблема. К 35 годам 95% населения Земли встречается с цитомегаловирусом.

При аденоме простаты

ЦЕЛЕБНЫЙ НАПИТОК С ПРОПОЛИСОМ

В 1 л свежего, только закипевшего коровьего молока всыпьте 50-100 г измельченного прополиса. Не допуская кипения, держите на маленьком огне 10 минут, постоянно помешивая. Процедите и после остывания снимите с поверхности пленку. Пейте по 1 ст. ложке 2 раза в день. Такое молоко долго не портится.

ОТВАР ЛУКОВОЙ ШЕЛУХИ

Горсть луковой шелухи промойте холодной водой. Положите в эмалированную кастрюлю с кипящей водой (700 мл) и кипятите на маленьком огне 5 минут. Настаивайте час, процедите. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день до и после еды. Настой должен иметь цвет крепкого чая. Если получится слишком горький и крепкий, можно разбавить кипяченой водой. Уже через 2 недели почувствуете облегчение.

ТЫКВЕННЫЕ СЕМЕЧКИ ПОМОГУТ

Измельчите в кофемолке по 1 стакану очищенных тыквенных семечек и ядер грецких орехов. Смешайте с 1 ст. ложкой меда. Ешьте с чаем 3 раза в день. Ежедневно съедайте по 1 стакану подсушенных, но не жареных тыквенных очищенных семечек, тщательно их пережевывая.

Пропало влечение к мужу...

Когда у женщины половое влечение начинает угасать, а мужчина еще в разгаре своих сексуальных возможностей, в семье могут начаться ссоры, скандалы. Порой дело даже доходит до развода.

Да и длительное воздержание для женщины не сулит ничего хорошего. Регулярная половая жизнь — это защита от депрессии, хороший иммунитет и здоровое сердце. Куда же уходит желание? Чаще всего либидо снижается в период менопаузы или перед ней. В это время возникают и другие проблемы со здоровьем. Поэтому не откладывайте визит к врачу. И обязательно расскажите ему об интимной проблеме. Доктор назначит препарат, который нормализует состояние.

Для вас, мадам — *На приёме у гинеколога*

Яичники истощены...

ГИНЕКОЛОГ СКАЗАЛА, ЧТО ЭТО НЕВУС

Заметила у себя возле клитора темное пятно. Гинеколог сказала, что это невус, ничего страшного. А я все равно волнуюсь. Что еще за невус такой?

Ольга, Татарстан

Невус — это родимое пятно. Оно может располагаться где угодно, даже в самой интимной области. Опасности действительно пока нет. Но если пятно начнет изменяться в размерах, расти, беспокоить — еще раз проконсультируйтесь с врачом. Возможно, потребуется несложная операция по удалению невуса.

ЗУД — ОТ НЕРВОВ?

Во время месячных у меня стало чесаться внутри. Сперва подумала, что это аллергия на прокладки. Купила другие, пропила таблетки, но все осталось так же. Пошла к гинекологу, обследовалась — все хорошо. Врач предположила, что зуд у меня от нервов. Разве такое возможно?

Наталья, Ставропольский край

Вполне возможно. Неприятные ощущения в виде зуда или жжения в области половых органов могут быть признаками скрытой депрессии и патологии вегетативной нервной системы. Разобраться поможет грамотный невролог. Но сначала все же исключите инфекцию, а с этим надо идти к дерматовенерологу.

СИДЕТЬ НА КОРТОЧКАХ ВРЕДНО?

Слышала, если женщина подолгу сидит на корточках, у нее опускается матка. Это правда?

Ирина, Кемеровская обл.

Если женщина практически здорова, от сидения на корточках с маткой ничего не случится. А вот частые запоры, недавние трудные роды способствуют ее опущению. В этих случаях сидеть на корточках не рекомендуется, да и домашнюю работу, например мыть полы, лучше делать стоя на коленях.

НЕ МОГУ ЗАБЕРЕМЕНЕТЬ...

С мужем живем 5 лет, но нет детей. Проверилась у гинеколога. Врач определила синдром истощенных яичников. Есть ли у меня шанс стать матерью?

Надежда К., Кировская обл.

Термин «синдром истощенных яичников» (преждевременная менопауза) обозначает полное прекращение месячных у женщин младше 45 лет. На яичники плохо влияет радиация, курение, хронические заболевания, половые инфекции, травмы, опухоли, аутоиммунные процессы. Синдром истощенных яичников обычно начинается с прекращения менструаций. Через 1-2 месяца появляются приливы жара к голове, что характерно для обычного климакса. К этому присоединяются слабость, головные боли, озноб, быстрая утомляемость, сильное сердцебиение, скачки давления, снижается работоспособность.

При преждевременном климаксе в течение года может пройти лишь 1-2 менструации, то есть созреть и прорваться сквозь оболочку яичника 1-2 фолликула с яйцеклетками. Конечно же, это дает очень маленькую возможность для зачатия. Лечение длительное. Надо настроиться на многочисленные обследования у различных специалистов, потому что организм нужно восстанавливать и укреплять комплексно.

И. Л. Лазарева, гинеколог, врач высшей категории

После обследования поставили диагноз аденомиоз

АЙБОЛИТ

Точнее, аденомиоз I степени. Что это такое? Мне сказали, что болезнь не лечится.

И. Саранская, Липецкая обл.

Аденомиоз — это эндометриоз тела матки. При первой степени процесс затрагивает лишь одну треть толщины стенки матки. Обычно такой диагноз ставится при УЗИ. Гинеколог накануне менструации определяет несколько увеличенную матку. Эндометриоз, действительно, неизлечим. Процесс исчезает сам по себе с возрастом, при угасании детородной функции. Если заболевание никак себя не проявляет, требуется только наблюдение. Если болезнь прогрессирует, назначается лечение, которое регулирует гормональный баланс организма, снимает болезненные симптомы. В любом случае требуется регулярное наблюдение гинеколога, желательно одного и того же, чтобы он мог объективнее оценить степень прогрессирования заболевания.

Знаете ли вы, что...

НИ ПОДРОСТКИ, НИ ДАЖЕ ВЗРОСЛЫЕ РОССИЯНЕ НЕ УМЕЮТ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПРЕЗЕРВАТИВОМ. У 35% ОПРОШЕННЫХ ОНИ ПОЧЕМУ-ТО РВУТСЯ, НЕСМОТРЯ НА ТО, ЧТО ПОЛЬЗУЮТСЯ ОНИ ТАКИМИ ЖЕ ПРЕЗЕРВАТИВАМИ, ЧТО И ЖИТЕЛИ ДРУГИХ СТРАН.

Борис Евгеньевич ВОТЧАЛ,

легендарный доктор и учёный мирового уровня

«Трусливый врач — самый страшный врач»

Вотчал всегда был душой компании

Б. Е. ВОТЧАЛ ЛЕЧИЛ БОРИСА ПАСТЕРНАКА, АННУ АХМАТОВУ, ФАИНУ РАНЕВСКУЮ, ЛЬВА ЛАНДАУ, ГЕОРГИЯ ЖУКОВА И ПРАКТИЧЕСКИ ВСЕ СОВЕТСКОЕ ПОЛИТБЮРО.

Армейский терапевт

Борис Евгеньевич Вотчал родился летом 1895 года в Киеве. Его отец был ботаником. Считается, что именно он является создателем школы украинских ботаников-физиологов. Сын, однако, превзошел отца. После окончания Киевского университета Борис Вотчал оказался в Красной Армии. А куда еще податься авантюристу и горячему красавцу в 22 года? Затем — ординатура, стажировка и служба в Центральном институте усовершенствования врачей. В нем Борис начал работать ассистентом терапевтической кафедры, а закончил заведующим одной кафедры и одновременно заместителем заведующего другой кафедры. Но это будет потом, в 1950-е годы.

... А пока война, фронт... Удивительно, но у совершенно не склонного к дисциплине человека военная карьера складывалась еще успешнее, чем гражданская. Вот его характеристика времен войны: «Армейский терапевт Вотчал Б. Е. — врач высокой общей культуры и больших медицинских знаний, тонкий диагност, опытнейший клиницист. Имеет высокие организаторские способности и большой опыт... Успешно наладил и научно обосновал лечение пекарскими дрожжами больных и раненых, болеющих авитаминозом и дистрофией. Возвратил в строй десятки бойцов и командиров, считавшихся неизлечимыми. Обладает большой работоспособностью и педагогическими навыками. Дисциплинирован, настойчив и решителен в работе, в быту скромен...» В общем, войну Вотчал закончил в звездной должности — главного терапевта Советской Армии.

Военная форма шла ему безумно...

Но бои закончились, страна перешла к мирной жизни. И тут 50-летний доктор с благородным лицом и строевой выправкой сделался одновременно и признанным медицинским светилом, и советским светским львом. Доктор Вотчал и после Победы любил появляться в обществе в военной форме. Шла она ему безумно. Както раз священник Михаил Ардов, разговаривая с Анной Ахматовой, в шутку заметил, что Вотчал, видимо, похож на офицера старой гвардии. На что поэтесса вполне серьезно ответила: «Я их много видела в Царском. Такие они и были». А когда у Фаины Раневской спросили, что ей посоветовал доктор Вотчал для укрепления здоровья, актриса ответила: «Я ничего не слышала. Я любовалась им...»

Из диалога Фаины Раневской с доктором Вотчалом

Ф. Р.: Я теперь дышу только вашим методом. Вдыхаю носом, выдыхаю ртом.

Б. В.: Но главное, дорогая, на вдох считайте до пяти, на выдох — вдвое больше. Считать надо, ни о чем не думая, а я не отучился от этой дурной привычки...

СЕРДЕЧНЫЕ КАПЛИ ВОТЧАЛА ДО СИХ ПОР ПРОДАЮТСЯ В АПТЕКАХ. В ИХ СОСТАВЕ НАСТОЙКИ ВАЛЕРИАНЫ, КРАСАВКИ И ЛАНДЫША.

Даже во время осмотра больных, даже в аудитории. Он поражал парадоксальностью своих суждений. Его жизненные рекомендации были настолько необычны, что окружающие часто не понимали — доктор говорит всерьез или нет? Он убеждал молодых врачей, которых приглашал поспорить по поводу диагноза со старшими коллегами, не молчать, а обязательно высказываться. Важно не упустить какую-нибудь третью точку зрения, пусть даже маловероятную. А вдруг именно этот диагноз окажется единственно верным? Тогда это запомнится навсегда. И добавлял: «В моей практике такое было». Вотчал не давал готового рецепта, изъяснялся афоризмами, и было не всегда понятно, что же он на самом деле думает. В результате думать начинал сам ученик, чего профессор и добивался.

Рассказывая о лечении глюкокортикоидами, он не одному поколению врачей говорил: «Лечение глюкокортикоидами подобно езде на тигре. Везут быстро, не всегда куда надо, и боязно сидеть». И это отпечатывалось в памяти молодых врачей на всю жизнь.

И еще Вотчал часто говорил: «Руки влажные, сухие, горячие, холодные — не симптом болезни до той поры, пока на это не обращает внимания их обладатель...»

Он был убежден, что главный признак заболевания того или иного органа — это когда человек начинает его чувствовать. И еще Борис Вотчал любил ссылаться на эксперимент, поставленный немецким неврологом Максом Нонне. Тот несколько дней навязчиво интересовался у пациента его ощущениями в большом пальце ноги. В конце концов мужчина перестал спать от непрерывных болей в этом пальце. Доктор привязал к пальцу магнит — и боли прошли...

О важности одного слова

Вотчал писал по поводу бессонницы: «Злые враги кровати — стол письменный и стол обеденный». Сам постоянно следил за своей физической формой, хотя поесть любил. Пива, однако же, не пил, хотя и был наполовину чех, предпочитал ему горилку с перцем.

Он всегда старался ободрить больного. Анна Андреевна Ахматова писала сыну: «Мой милый Левушка, вот мне и лучше, и я уже могу писать сама. Сейчас самый знаменитый врач Москвы, профессор Вотчал, смотрел меня и сказал, что хочет, чтобы к 1 ноября я сидела в кресле».

Вотчал считал, что это очень важно — сказать нужные слова. На протяжении всей жизни не мог простить себе один случай. Во время обхода, осматривая больного, которого готовили к выписке, он заметил, что лучше еще полежать. Мол, не нравятся сердечные тоны. Пациента оставили, а ночью он умер — повторный инфаркт. Сосед по палате признался, что после обхода тот сказал: «Когда я сам чувствовал, что умираю, приходил Борис Евгеньевич, и ему всегда нравились тоны моего сердца. А если сейчас они ему не нравятся — дела плохи...»

Впоследствии Вотчал писал: «Вероятнее всего, речь идет о простом совпадении. И все же этот случай не могу забыть уже 20 лет. Он мне постоянно напоминает, с какой осторожностью надо произносить у постели больного каждое слово...»

Трусливый врач опасен для больного

Вотчал был обаятельной личностью и великим ученым. Он видел то, что другим докторам было неподвластно. У Бориса Евгеньевича было несколько основных принципов. Главный из них — «не навреди». Принцип не нов, но Вотчал следовал ему неукоснительно. Однако понимал, что есть и другая крайность, не менее страшная: «Мы отлично помним первую часть заповеди Гиппократа — «не навреди», но нередко забываем о второй — «но помоги». Трусливый врач найдет тысячи отговорок и оправданий, чтобы ничего не сделать для больного».

Стетофонендоскоп Вотчала

Он создавал лекарства, ненавидя их...

Доктор Вотчал говорил: «Должно учитываться не только основное действие лекарства, но и побочные действия», и что именно это гораздо важнее. Его слова становились афоризмами: «У постели больного надо думать не о том препарате, который можно еще назначить, а о том, без которого можно обойтись».

Капли Вотчала, известные народу как сердечные, это нитроглицерин, ментол, этанол и настойки трех видов — валерианы, красавки и ландыша. Они до сих пор продаются в аптеках. Жаль, что уже под другим названием — «Карниланд». Стоят, кстати, копейки.

«Лечить лекарством нужно только тогда, когда нельзя не лечить», — еще одно изречение ученого. И очередная шутка: «Торопитесь применить новое лекарство, пока его еще не успели запретить». А всерьез постоянно напоминал: «Мы живем в век безопасной хирургии и все более опасной лекарственной терапии». Сам же всегда выписывал лишь старые, проверенные препараты. А в качестве лучшего средства от кашля советовал класть под язык кусок жженого сахара.

P. S. Борис Евгеньевич Вотчал — академик Академии медицинских наук СССР, основоположник отечественной клинической фармакологии, педагог. За свою жизнь был руководителем 60 диссертаций. Он изобретатель легендарных сердечных капель, пневмотахографа (прибора для графической фиксации объемной скорости вдыхаемого и выдыхаемого воздуха), плетизмографа (прибора для графической фиксации изменения объема различных частей тела в зависимости от их наполнения кровью) и стетофонендоскопа собственной конструкции.

Впервые в мировой практике для определения жизненной емкости легких Вотчал использовал форсированную спирометрию. Впоследствии эту методику усовершенствовал Р. Тиффно. В настоящее время проба Вотчала-Тиффно — одна из информативных легочных проб.

Вотчал организовал одно из первых пульмонологических отделений в Москве, где лечили больных с патологией органов дыхания и готовили врачей-пульмонологов.

Вотчал предложил пневмотахометр, выпуск которого был налажен в России раньше, чем за рубежом. При его участии созданы аэрозольный ингалятор, газоанализатор, плетизмографы, тромбоэластограф. За разработку и создание аппаратуры по исследованию органов дыхания врач награжден серебряной медалью ВДНХ.

«РУКИ ВЛАЖНЫЕ, СУХИЕ, ГОРЯЧИЕ, ХОЛОДНЫЕ — ЭТО НЕ СИМПТОМ БОЛЕЗНИ ДО ТОЙ ПОРЫ, ПОКА НА ЭТО НЕ ОБРАЩАЕТ ВНИМАНИЯ ИХ ОБЛАДАТЕЛЬ...»

Ситуация

В семье родился ещё один малыш

После рождения второго ребенка важно сохранять в семье все те правила, которые были приняты в воспитании первенца до появления сестры или брата.

■ Чтобы первенец не чувствовал дефицита вашего внимания, продолжайте читать ему сказки, ходить по воскресеньям на прогулки, как бы трудно вам ни было.

■ Не меняйте правила воспитания старшего ребенка. Например, у него не должно увеличиться число домашних обязанностей. Также не наказывайте его за то, что раньше было разрешено.

■ Не наказывайте одного ребенка в присутствии другого. А уж если так случилось, постарайтесь, чтобы невиновный учился сопереживать наказанному.

■ Не сравнивайте детей между собой.

■ Поддерживайте стремление старшего ребенка помогать в уходе за младшим. Не пренебрегайте его помощью, не ругайте, если у него что-то сразу не получается.

■ Искренне интересуйтесь жизнью старшего ребенка, не сводите все контакты к стандартным вопросам: что ел, какие оценки получил. Дети очень хорошо чувствуют, заданы ли вопросы просто так или с искренним интересом.

■ Если хотите вырастить своих детей дружными, не обремененными комплексами, помните: от вас требуется любовь, такт, постоянный контакт с детьми.

В. П. Солнцева, детский психолог

■ НА КУБЕ ШКОЛЬНИКОВ ПРИВЛЕКАЮТ К СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОМУ ТРУДУ.

■ В ЧЕХИИ САМОЙ ХОРОШЕЙ ОЦЕНКОЙ СЧИТАЕТСЯ 1, А САМОЙ ПЛОХОЙ — 5.

■ НОРВЕЖСКИМ УЧЕНИКАМ ДО 8-ГО КЛАССА ОЦЕНКИ НЕ СТАВЯТСЯ.

Из дневника врача

Так хочется плакать и стенку пинать

Половина пятого утра. Хочется спать...

Звонят из скорой: «Готовьте оперблок. Срочно! С аппендицитом везем ребенка. С мамой...» Готовим... Приемный покой. Пацан лет 12, белый от боли, идти сам не может, заносит его. Пальпирую и принимаю решение: «Срочно на стол!» А мама против: «Мы не согласны ложиться, укольчик ему сделайте. Мы в монастырь поедем...»

Уговариваю. Пришел анализ — лейкоциты выше некуда! «Вы понимаете, что ваш сын может умереть во время поездки? Время упустите!» — возмущению моему нет предела. «Ты меня не пугай! Еще всякий... учить будет!» — не скупится на обидные слова мать. Я не в силах был изменить ситуацию. Хочется плакать и стенку пинать. А мама пишет отказ от операции...

Через сутки парня привезли с разлитым перитонитом. Вся брюшная полость по сути мертва, сепсис... Две бригады медиков спасали его, но парень умер... Кто виноват? Врачи! С виноватых сняли премии и объявили взыскания. А мамуля не виновата. Я тоже получил выговор за то, что «недостаточно старательно уговаривал». Ну как можно собственной тупостью убить ребенка?! Не понимаю...

С. И. Толубеев, хирург

ИДЕАЛЬНЫЙ БРАК: ОНА ИГРАЕТ ПЕРВУЮ СКРИПКУ, А ЕМУ ПО БАРАБАНУ.

Знаете ли вы, что...

Чем больше пищевых волокон получает ребенок в раннем детстве, тем лучше у него в подростковом возрасте будет обмен веществ и состояние сердца и сосудов. Поэтому количество клетчатки в рационе нужно увеличивать с детского возраста. Варите кашу из цельных зерен каждое утро. Добавляйте в тесто для выпечки цельнозерновую муку. Предлагайте детям фрукты и ягоды на завтрак.

Умные мысли

ЛУЧШИЙ способ сделать детей хорошими — это сделать их счастливыми.

РЕБЕНОК больше всего нуждается в нашей любви как раз тогда, когда он меньше всего ее заслуживает.

САМЫЙ верный способ сделать ребенка несчастным — приучить его не встречать ни в чем отказа.

НЕ обещайте ребенку то, что нельзя выполнить, и никогда не обманывайте его.

КАЖДЫЙ ребенок в некоторой степени гений, и каждый гений в некоторой степени ребенок.

«Дай пять!»

Такой случай

В небольшом рыбацком городке США произошло ЧП: сразу 17 школьниц одновременно забеременели.

Началось все с того, что в гинекологический кабинет стали обращаться ученицы выпускного класса местной школы. Повод у всех был один и тот же — проверка на беременность. Но врача насторожил даже не юный возраст пациенток (16-17 лет), а их реакция на процедуру. Если результат был отрицательный, они расстраивались. А если беременность подтверждалась, наоборот, очень радовались. Выходя из кабинета, говорили друг другу: «Дай пять!» — и бурно обсуждали, как вместе будут отмечать рождение детей. Девушки, получившие отрицательный результат, возвращались для новых тестов по 3-4 раза в надежде достигнуть цели.

Заподозрив неладное, врач обратился к директору школы. После расследования раскрыли целый заговор. Оказывается, девушки договорились одновременно родить детей и вместе растить их. Это был самый дружный класс в школе. Но кто же мог подумать, что дружба девчонок выльется в такую нестандартную солидарность? 17 из них уже беременны, но в заговоре участвовало гораздо больше. К расследованию подключилась полиция...

Развеем сомнения — *Авторитеты дают советы*

Почему болят ножки

Ребенок жалуется на боль в ногах, но вы не знаете, вести ли его к доктору? Если нет травм, растяжения связок и мышц, внутренних болезней, то у ребенка так называемый синдром боли роста.

БОЛЬ МЕШАЕТ УСНУТЬ

Во время интенсивного роста (от 4 до 12 лет) 15% малышей хотя бы раз испытывают боли в конечностях. А у 50% детей такие боли периодически повторяются. Обычно это бывает перед отходом ко сну и в ночное время, а утром боль исчезает. Вреда это не приносит, но дискомфорт доставляет.

Единого мнения о причинах возникновения ростовых болей нет. Одни специалисты считают, что причина кроется в надкостнице, не успевающей расти за костями. Другие — что дело в неокрепших мышцах и связках. Как бы там ни было, болит вся область активного роста, и ребенку это мешает уснуть. Большинство детей жалуются на боль в передней части бедер, в икрах или под коленками после прогулки, бега, прыжков, плавания. Боль может длиться от нескольких секунд до пары часов. У каждого ребенка она ощущается поразному. Некоторые дети кричат от боли и просыпаются с плачем по ночам. Как отличить боли роста от серьезных заболеваний и травм?

СИМПТОМЫ БОЛИ РОСТА

* Боль появляется только во время отдыха. Когда малыш лежит, сидит или спит, мышцы ног как бы начинают ныть или гудеть. Иногда ребенок чувствует, будто кости растягиваются и скручиваются.

* У ребенка нормальная температура и аппетит, он не выглядит вялым. Нет покраснения, отека в области болезненности. После того как ночные боли проходят, малыш снова бодр и активен.

Стоит обратиться к врачу, если у ребенка боль не прекращается с утра до вечера, поднимается температура, пропадает аппетит, чувствуется слабость и недомогание.

КАК ОБЛЕГЧИТЬ СОСТОЯНИЕ

* Успокойте малыша, объясните, что ножки болят от того, что он растет и становится сильным.

* Поглаживания, легкий массаж, растирания, теплая ванна с травами помогут снять напряжение.

* При сильной боли помогут теплые компрессы и горчичники, растирания с персиковым маслом, «Троксевазином», «Спасателем».

* Отлично снимают боль повязки с эластичным бинтом.

* Приседания, легкий бег на месте, упражнения типа «березка» и «велосипед» улучшают отток венозной крови, отвлекают ребенка от боли и спазмов.

* Если боли у ребенка такие, что он не может уснуть, можно дать половинку таблетки парацетамола или «Нурофена».

Дети, которые активно занимаются спортом или танцами, много времени проводят в активных играх, нуждаются в снижении темпа и передышке. Не нагружайте их дополнительными занятиями. Лучше пусть делают по утрам зарядку. Во время интенсивного роста детям нужен полноценный сон. Если домашние средства не помогают, обратитесь к остеопату. Он расслабит напряженные связки. Ростовые боли — временное явление и быстро проходят.

А. Н. Верещагин, педиатр, врач I категории

ДЕТИ, У КОТОРЫХ СЕРЬЕЗНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ИЛИ ТРАВМЫ, НЕ МОГУТ ВЫТЕРПЕТЬ ПРИКОСНОВЕНИЙ. ПРИ БОЛЯХ РОСТА РЕБЕНОК ЧУВСТВУЕТ ОБЛЕГЧЕНИЕ, КОГДА ЕГО ГЛАДЯТ, МАССИРУЮТ И ОБНИМАЮТ.

Для зрения полезно плавать

Зрение у детей с каждым годом становится хуже. А все потому, что они мало двигаются, неправильно питаются, много времени проводят перед экранами. Как можно помочь детским глазкам?

1 Экран монитора должен находиться на уровне глаз или немного ниже. Если ребенок задирает голову вверх, пережимается шейный отдел позвоночника, появляются головная боль, усталость, затуманивание зрения.

2 Чем младше ребенок, тем крупнее должны быть буквы. Не усиливайте яркость экрана. Свет должен падать слева (для левши — справа). Если приходится долго сидеть за уроками, каждые полчаса надо делать перерыв на 10-15 минут.

3 Расстояние от глаз до книги должно равняться длине от локтя до кончиков пальцев, до монитора компьютера — 60 см. До телевизора — 2,5-3 метра. Заранее обговаривайте с ребенком, сколько времени он может работать за компьютером или смотреть телевизор. Если начал дергаться, теребить глаза, менять позу, значит, устал.

4 Дети должны больше гулять. Это улучшает кровообращение. Плюс на улице у них больше возможности смотреть вдаль и тренировать мышцы глаз. При любой возможности просите ребенка смотреть вдаль и описывать какой-нибудь объект, который находится достаточно далеко.

5 Плавание, лыжи, упражнения с гантелями — все, что развивает верхний плечевой пояс, улучшает и кровоснабжение глаз. Дети с наследственной близорукостью гораздо меньше страдают от нее, если плавают. Полезен массаж спины и воротниковой зоны.

6 Для зрения полезны фрукты, овощи, сливочное масло, яйца, орехи, морковь, фасоль, овсянка, гречка, мясо, рыба. Раз в полгода посещайте окулиста. Если нарушения выявить вовремя, зрению можно помочь.

И. С. Долженко, детский офтальмолог

ЕСЛИ РЕБЕНОК ПЫТАЕТСЯ ОЧЕНЬ БЛИЗКО СЕСТЬ К ЭКРАНУ, ЕСЛИ ПОСЛЕ НЕПРОДОЛЖИТЕЛЬНЫХ ЗРИТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК КАПРИЗНИЧАЕТ, ТРЕТ ГЛАЗА, МОЖНО ЗАПОДОЗРИТЬ НАРУШЕНИЕ ЗРЕНИЯ.

Сын заболел гломерулонефритом в 7 лет. Сейчас ему 36. И — тьфу-тьфу! — здоров!

Каждый год сын лежал в больнице. Дважды лечили преднизолоном. Потом нам дали рецепт. Я в течение трех лет каждую весну и осень — по 3 месяца — поила ребенка таким составом. Брала по 1 ст. ложке травы спорыша, крапивы двудомной, цветков календулы. Заваривала смесь 1 стаканом кипятка и настаивала 30 минут. Отдельно заваривала на ночь в термосе 1 стаканом кипятка 2 ст. ложки раздробленных плодов шиповника. Утром процеживала, смешивала с первым составом и давала сыну выпить в течение дня. Каждый день готовила новую порцию лекарства. К 14 годам обострений не стало. Врачи предупредили, что гломерулонефрит передается по наследству. С первой женой у сына не было детей, во втором браке родились близнецы. Не дай бог, конечно, но, если вмешается плохая наследственность, есть чудодейственный рецепт.

И. Н. Такшина, Тюмень

Если ангина затянулась

Натрите на терке лимон и разделите его на 2 части. Одну часть смешайте с сахаром по вкусу, а другую — с медом. Лекарство храните в холодильнике. Утром дайте ребенку часть лимона с сахаром (заранее смесь достаньте из холодильника, чтобы согрелась), а на ночь — часть лимона с медом. Это лечение подходит для детей, у которых нет аллергии на мед и цитрусовые.

И. Н. Зеленина, Архангельск

Цифры и факты

● Первую любовь малыш переживает лет в пять-семь. В детском саду детки часто играют в мужа и жену, «рожают» детей, растят их, ходят в магазин, на работу, в гости, укладывают спать детей, кормят их.

● Девочки обычно меньше ревнуют родителей к младшим братьям и сестрам. Все потому, что заложенный природой материнский инстинкт проявляется уже в детстве.

● Улыбка ребенка становится осознанной к 6-7 месяцам. В этом возрасте ребенок начинает улыбаться избирательно — маме, папе и близким людям, которых хорошо знает.

Стихи наших читателей

ИГРУШКА

Я, как игрушки, раздаю
Родне, соседям и подружкам:
Часы, ковры, пивные кружки
И даже комнатный уют.
Все потому, что мне мешают
Воспоминания уже,
Я навсегда совсем большая
В такой малюсенькой душе…
Но не отдам одну игрушку,
Она забыта у плетня —
Из детства милая зверушка,
Что плачет в сердце у меня.

БОЛТУШКА

У меня одна подружка,
Знают все — она болтушка.
Много слышит, видит, знает…
Но зачем она болтает?
Даже кошке рассказала,
Что я бантик потеряла.
Отыскала бантик кошка,
Поиграла с ним немножко.
Бантик стал плохой совсем.
Будут знать об этом все!
Папа, мама, братик,
Даже детский садик.

ВНУЧКА

Внучка сердится, кричит,
Смело пальчиком грозит:
«Что ж ты, дедушка Кирилл,
В лужу шарфик уронил?!»
Но в ответ смеется дед:
«Внучке нет еще трех лет.
И румяна, и пригожа,
И на бабушку похожа».

Н. Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

Прикинь на себя — *На приёме у кардиолога*

Шумы в сердце…

ДИАГНОЗ ОТКРЫТЫЙ АРТЕРИАЛЬНЫЙ ПРОТОК

Моему ребенку 2 года и 2 месяца, поставили диагноз открытый артериальный проток до 0,25 сантиметра. Опасно ли это?

Наталья, Кемеровская обл.

Это врожденный порок сердца. Если не происходит закрытие этого протока, нужно провести пластическую операцию, которая восстановит правильное распределение кровотока. Ваш ребенок обязательно должен находиться под наблюдением кардиохирурга.

СЫНОК ПЕРЕНЁС СИЛЬНУЮ ПРОСТУДУ

Недавно на приеме педиатр обнаружила у моего 6-месячного малыша шумы в сердце. До этого сынок перенес сильную простуду. Сделали УЗИ. Ничего, что может говорить о врожденном пороке сердца, не обнаружили. Требуется ли какое-то лечение? И откуда эти шумы?

Ольга, Кемерово

Шумы в сердце могут быть функциональными, не требующими лечения. Их доктор услышит при небольших изменениях в полости сердца или его клапанах. Чаще всего такие шумы обнаруживают у деток, которые часто болеют вирусными инфекциями, а также у малышей с узкой грудной клеткой. А могут быть и систолическими, которые выслушиваются при анемии. С результатами обследования вам нужно прийти на осмотр к кардиологу. Он даст рекомендации по лечению и наблюдению.

ВРАЧИ ПОДОЗРЕВАЮТ МИОКАРДИТ

Дочка переболела тяжелой ангиной, которая дала осложнение на сердце. Врачи подозревают миокардит. Опасно ли это заболевание и как оно лечится?

Е. Н. Гурьянова, Хабаровский край

Миокардит — это воспалительное заболевание сердечной мышцы. Он нередко возникает на фоне вирусной или бактериальной инфекции. Без лечения болезнь быстро прогрессирует, вызывая отеки и сердечную недостаточность. Но, если миокардит выявить вовремя, он поддается лечению, вплоть до полного выздоровления. Для уточнения диагноза надо сделать МРТ, ЭхоКГ, суточное холтеровское мониторирование ЭКГ. Совет для родителей: не пускайте в школу или детский сад недолеченого ребенка. После ОРВИ и гриппа ребенка на месяц надо освободить от физкультуры. Если после перенесенного заболевания он стал быстро утомляться, хуже успевать в школе, уставать на уроках физкультуры, обязательно обратитесь к врачу.

Ю. С. Юрина, детский кардиолог

НЕПРОСТО СТАВИТЬ ДЕТЕЙ НА НОГИ. ОСОБЕННО РАННИМ УТРОМ.

Чтобы щёчки у внучек были румяными

Чтобы щечки у моих внучек были румяными, я готовлю морковно-апельсиновый суп. Мелко нарезаю 1 луковицу и обжариваю на растительном масле. Тру 3 см корня имбиря, нарезаю соломкой половину красного сладкого перца. Все добавляю к луку и еще немного обжариваю. Нарезаю 10 морковок и 2 картофелины ломтиками, добавляю к овощам, вливаю немного воды и тушу 5 минут. Вливаю 750 г куриного бульона, довожу до кипения и варю 15 минут на маленьком огне. Затем все это взбиваю блендером, добавляю сок 2 апельсинов и их мелко натертую цедру, солю и перчу по вкусу. Подаю со сметаной и зеленью.

А. П. Шувалова, Ставропольский край

Прошу помощи

За лучшее письмо – 1000 рублей!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, у вас обязательно должна быть банковская карта. В письме укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет. Выплата гонораров будет производиться только на карты. Обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б.

КАК ПОПРАВИТЬ КОПЧИК?

После родов у меня появились проблемы со спиной, особенно беспокоят боли в области копчика. Была у гинеколога, хирурга, ортопеда, но никто из них не смог ответить на мой вопрос: почему у меня болит? Грешила на внутриматочную спираль, на неудобную кровать и сидячую работу. Спираль сняла, кровать и работу поменяла, но избавиться от болей не смогла. Знакомая посоветовала сходить к костоправу и поправить копчик, возможно, во время родов он сместился и появилась грыжа. Как поправить копчик? К какому врачу лучше обратиться за помощью?

В. Пивнева, Ростовская обл.

НЕУДАЧНО УПАЛА С ВЕЛОСИПЕДА...

Был сильный ушиб грудной клетки. Синяки прошли сами, к врачам не обращалась. Ничего не беспокоило. Но когда сделала флюорографию, оказалось, что в правой средней доле пневмофиброз. Я работаю с дезинфицирующими средствами. Может, пневмофиброз вызвали именно они? Или это все-таки связано с сильным ушибом?

М. В. Кочетова, Тульская обл.

МОЖНО ЛИ ВЫЙТИ ИЗ КРИЗА НЕ ЛОЖАСЬ В БОЛЬНИЦУ?

Недавно понервничал на работе, почувствовал головокружение. Где-то через час голова стала кружиться сильнее. Понял, что в любой момент могу упасть, вызвал такси, поехал домой. Сначала думал, отлежусь, но началась сильная рвота, позвонил в скорую. Врач определил гипертонический криз, выписал «Энап». Но чуда не произошло. Голова все равно кружится, хожу по стеночке. Когда сижу, появляются слабые позывы к рвоте. Криз у меня впервые. Можно ли из него выйти не ложась в больницу?

Н. И. Носов, Самара

ГОД НАЗАД ЗАЛОЖИЛО ПРАВОЕ УХО

Не было ни простуды, ни травм. Постоянно крутила челюстью, пыталась облегчить состояние. На время становилось лучше, но через минуту все возвращалось. Пошла к лору. Врач удалил пробки, но заложенность не прошла. Сделали катетеризацию слуховой трубы. Один день все было отлично. Но потом снова заложило ухо и появились симптомы простуды. Начала лечиться. Перепробовала все, включая антибиотики, сосудосуживающие, «Назонекс». Простуда прошла, а заложенность осталась. Уже сменила кучу врачей. Делали тимпанометрию и тест евстахиевой трубы. На последнем приеме лор посоветовала сходить к неврологу. Но тот сказал, что я не его пациент, и отправил обратно к лору. Силы и деньги ходить по врачам у меня уже закончились. Не знаю, что делать. Обычно закладывает ухо с утра после еды. Может и в течение дня. Крутить челюстью не прекращаю, хоть на время помогает. Так и живу. «Айболит» — моя последняя надежда. Буду ждать откликов от читателей.

М. Т. Бедоева, Северная Осетия — Алания

ТОЛЬКО ПОМОЮ ВОЛОСЫ, А ОНИ СНОВА ЖИРНЫЕ

Пишу из-за проблем с волосами. Не успеваю помыть их, как они снова становятся жирными. Мытья хватает на день, максимум на два. Голова постоянно чешется. Вроде похоже на себорею, но не уверен. Такая же проблема у жены и дочери. Помогите советом, пожалуйста!

Иван, письмо с сайта

КАК ВЫБРАТЬ ОРТОПЕДИЧЕСКУЮ ПОДУШКУ?

Из-за травмы у меня постоянно болят шея и голова. Ощущение такое, будто голову положили под пресс. Доктор посоветовал спать на ортопедической подушке. Сказал, что тогда мои смещенные шейные позвонки во время сна будут лежать удобнее и перестанут нарушать кровоснабжение головного мозга. Пошла в магазин, а там такой огромный выбор. Какую купить? Жду советов от тех, кто пользуется такими подушками.

Е. Е. Долгалева, КБР

ОТ ГОРМОНОВ СТРАДАЕТ ПЕЧЕНЬ

Когда начала принимать противозачаточные таблетки, появилось чувство тошноты и горечь во рту. Чувствую, что печень увеличена. Кроме гормонов, ничего больше не принимаю. Отказаться от таблеток тоже не могу, так как пью их для восстановления цикла. Как можно наладить работу печени?

Марьяна, Дагестан

НА НОГУ УПАЛА ДОСКА

Недавно, когда помогала мужу делать ремонт, мне на ногу упала большая доска ребром. Больно было ужасно, даже сил кричать не было. Выступила кровь. Прикладывала лед. Сейчас почти зажило, но на ступне с верхней стороны на месте удара появился нарост. Подскажите, как его можно убрать?

Д. Н. Гордеева, Калужская обл.

Каждый раз после еды чувствую тяжесть в желудке

Проблемы с кишечником у меня начались лет пять назад. Проявляется это так: каждый раз после еды чувствую тяжесть и дискомфорт в животе. Через 15 минут начинаются позывы в туалет. Стул практически всегда жидкий. Два года назад обращался к терапевту, сдал анализы крови, кала, мочи. Поставили диагноз дисбактериоз, больше никаких изменений не обнаружили. Попил пару недель «Бифиформ», но в целом лучше не стало. Заметил, что многое зависит от питания. Если ем легкие салаты, фрукты, все проходит без проблем. А вот картошка, соусы вызывают расстройство. Про фастфуды вообще не говорю, очень часто после них бегу в туалет прямо в кафе. Что это может быть, хотя бы примерно? И какие анализы надо сдать? Буду ждать с нетерпением советов читателей.

Арсений, Брянская обл.

Болят суставы, локти, плечи. Чайник 3-литровый поднимаю двумя руками

К каким только специалистам я не обращался! Ни один не смог помочь. У меня сахарный диабет II типа, грыжа позвоночника, гипертония, проблемы с левым тазобедренным суставом, мучают боли в шейно-грудном отделе, в кистях рук — так, что опорный бадик выпадает из рук. На левой ноге в первых трех пальцах ощущаю пронзительные и жгучие боли. Такие же боли и в левой щиколотке. Ломит левую ногу выше ступни в кости. Ступни отекают. На правой ноге все то же самое, но боль не такая сильная. Большой, указательный и средний пальцы на левой руке не слушаются, в них тоже ощущаю сильные боли и жжение. Сжать их в кулак не могу. Сейчас беспокоит позвоночник, тянет мышцы. Болят суставы стоп, левый коленный сустав, локти, плечи. Чайник поднимаю двумя руками. Ломит кисти рук и суставы. Еще мучают одышка, быстро утомляюсь. При покашливании болит в боку. Давление скачет, при ходьбе кружится голова. Одолевает бессонница, в глазах рябит. Нередко на ступнях появляются сыпь и красные пятна, реже — на теле.

Уже пять лет не курю, но мучает мокрый кашель. В последнее время чувствую горечь во рту, выпадают волосы, появилась перхоть. Чешутся переносица, брови, глазницы, ушные раковины, волосистая часть головы. Чаще стало появляться чувство голода, даже по ночам встаю. Все понимаю: возраст, диабет, изношенность суставов... Так что ж теперь, проще избавиться от нас?! И к врачам не попадешь: к ортопеду запись за месяц, к массажисту — за полтора. Дорогие читатели, если можете мне хоть чем-то помочь, напишите, пожалуйста, в газету.

А. М. Гвоздев, Астрахань

У МУЖА НЕСАХАРНЫЙ ДИАБЕТ

У моего мужа уже 5 лет несахарный диабет, тяжелая форма. Сейчас ему 42 года. Чувствует себя, в общем-то, неплохо, принимает «Минирин». А чего ждать дальше? Меня это очень беспокоит. Какие бывают осложнения? Может, есть какие-то новые методы лечения?

Ю. Д. Халеева, Липецкая обл.

ЧЕШЕТСЯ НЁБО БЕЗ ПРИЧИНЫ

У меня сильно чешется небо, уже года полтора. Так, что слезы на глаза наворачиваются. По утрам просыпаюсь от зуда. Научилась чесать языком, иногда помогает. Потом поняла, что, если потерпеть минут 5, само проходит. Нет ни волдырей никаких, ни пузырьков.

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Жду советов от тех, кто сталкивался с астмой

Сильно переживаю за своего мужа, поэтому решила спросить советов у читателей «Айболита». Два года назад ему поставили диагноз астма легкой степени. Он часто простужается, потом долго выздоравливает. Каждый раз сильно болит горло. Бывает, что простуда переходит в бронхит. От астмы глобально супруг никак не лечится. Единственное, что делает, — во время ухудшения (проявляется в частом кашле и нехватке воздуха) пользуется какими-то спреями. И при этом продолжает курить по полпачки в день. Уверен, что бросать курить не обязательно и лечиться и обследоваться дальше тоже. Я в растерянности, не знаю, как быть. Прошу откликнуться людей, которым знаком такой диагноз. Что посоветуете? Как мужу жить дальше? Есть ли эффективное лечение астмы? Может, есть хорошие народные средства?

Вера, Казахстан

Спешим помочь

САМА НЕСКОЛЬКО ЛЕТ МУЧИЛАСЬ ОТ НЕДЕРЖАНИЯ...

Для Ю. Т. из Саратовской обл., автора письма «Я чуть не сгорела со стыда...» («Айболит» №24 за 2018 г.).

Была такая же проблема, пока не решилась рассказать об этом гинекологу. Операции я опасалась. Поэтому врач порекомендовала лазерное лечение. Было страшно, но я решила, что лучше попробовать, чем жить и мучиться. Сдала анализы и начала лечиться. Переживала зря. Процедура недолгая, быстро о ней забываешь. Только после первого и второго раза были небольшие тянущие боли. В третий раз все уже прошло безболезненно. Количество процедур определяет врач. Свое лечение я еще не закончила. Но уже сейчас позывов стало гораздо меньше, недержание практически исчезло. Могу бегать, прыгать, не опасаясь конфуза. Советую вам тоже попробовать такое лечение.

Арина, письмо с сайта

Замучил радикулит? Сшейте пояс с карманами и заполните их зрелыми каштанами. Носите, пока боль не отступит.

У МОЕГО СЫНОЧКА ТОЖЕ БЫЛА РОЖА НА НОЖКЕ

Для И. Епифанцевой из Омска, автора письма «Врачи сказали, что рожу лечат только бабки заговорами» («Айболит» №20 за 2018 г.).

Вспомнила случай, который произошел с моим сынулей. Когда ему было 5 месяцев, мы лежали с ним в больнице, и у него на ножке тоже такая зараза вылезла. Врачи посмотрели и сказали, что нужна только операция. У меня был шок! В общем, стали на понедельник готовить его к операции — анализы и все такое. Дело было в пятницу. Вечером подходит ко мне пожилая медсестра и говорит: «Дочка, найди бабушку, которая лечит заговорами!» Муж нашел такую бабульку. Она попросила принести красную шерстяную тряпочку и мел. Заговорила их, я ребенку помазала ножку мелом и обвязала тряпочкой. Сделала так два раза. В понедельник хирург пришел на осмотр и был в шоке — зараза исчезла! Ну и как после этого не верить в порчу, когда сама через это прошла?! И вам советую попробовать такое лечение. Удачи и терпения!

Анна Николаевна, Ростовская обл.

ОБЯЗАТЕЛЬНО БРОСЬТЕ КУРИТЬ

Для Степана, автора письма с сайта «Спина болит с утра до вечера» («Айболит» №19 за 2018 г.).

Вам нужно бросить курить. Для этого читайте молитву преподобному Амвросию Оптинскому. Жжение, скорее всего, из-за курения, впрочем, как и изжога. Понюхайте пепельницу — появится стойкое отвращение к табаку. Чтобы не нервничать, пейте успокаивающие травы — душицу, мяту. Но не чай и не кофе, особенно на ночь. Откажитесь от мяса, не ешьте жареное, копченое, консервы. Старайтесь больше молиться, пить воду из святых источников.

Л. Н. Матвеева, Железнодорожный, Московская обл.

***

Для Марины из Набережных Челнов, автора письма «Во рту болячки, похожие на папилломы» («Айболит» №25 за 2018 г.).

А мне бородавки под языком вырезали скальпелем, поскольку было подозрение на злокачественную опухоль. Отправили в лабораторию на биопсию. Но все обошлось — анализ оказался хорошим. Правда, рана заживала долго и часто кровоточила.

Ольга, Екатеринбург

Советы стоматолога

Когда нужно подрезать уздечку

Для Евгении из Крыма, автора письма «Нужно ли вообще подрезать уздечку?» («Айболит» №23 за 2018 г.).

Уздечку подрезают для того, чтобы в грудном возрасте у малыша не было проблем с питанием. Чтобы потом правильно формировались речь и прикус, нормально росли челюсти. У вас проблем с питанием, видимо, не было, да и речь сформировалась правильная. Теперь короткая и широкая уздечка верхней губы может только стать причиной щели между центральными резцами. Чтобы сдвинуть их к середине, иногда проводят иссечение уздечки. В ближайшие год-два у вашей дочки прорежутся эти зубы. Если промежуток между ними будет большой и уздечка и сосочек будут мешать их сближению, обращайтесь к ортодонту и хирургу-стоматологу. Если положение зубов в ряду и прикус установятся правильные, то проблема снимется полностью. При правильном прикусе верхние резцы и клыки находятся впереди нижних. Все нижние зубы имеют контакты с верхними, и режущий край нижних упирается в резцовый бугорок верхних. Подрезать уздечку нужно, если она объективно мешает питанию, речи, движениям языка, губ или является эстетическим недостатком. Подрезание уздечки языка проводят в 2-4 месячном возрасте, верхней губы — в 5-6 лет. Уздечку языка можно растянуть специальной гимнастикой: доставать языком кончик носа, подбородок, сворачивать язык трубочкой, ставить на ребро. Очень часто, играясь, дети отрывают языком уздечки. В этом нет ничего страшного.

Точка зрения в вопросе — подрезать или не подрезать — не всегда бывает единой. Но если несколько врачей будут советовать подрезать, соглашайтесь. И еще — следите, чтобы верхние молочные зубы не мешали прорезыванию постоянных. Иначе их нужно будет удалять.

Ю. Д. Журавлев, врач-стоматолог

Чистотел и с кашлем справится, и иммунитет поднимет

Для Николая из Чувашии, автора письма «Не могу справиться с плевритом» («Айболит» №26 за 2018 г.).

При плеврите поможет чистотел. Растение хотя и ядовитое, но эффективное. Главное, принимать его строго по рецепту, не превышая дозировку. Он и с кашлем справится, и иммунитет поднимет. Залейте 1 ст. ложку сухой измельченной травы 0,5 л кипятка, настаивайте 2 часа. Пейте по 1/4 стакана 4 раза в день. Еще хорошо бы попить экстракт корня солодки. Он разжижает мокроту, облегчает отхаркивание и восстанавливает работу легких. Кроме этого, солодка обладает противомикробным и противовирусным действием. Есть еще одно старинное средство — сок лука или сок черной редьки. Нужно смешать сок с медом (1:1) и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день. Но в любом случае, перед тем как начать лечение народными средствами, посоветуйтесь с врачом. Будьте здоровы!

О. В. Слепцова, травница

■ ПРИ РЕВМАТИЗМЕ СУСТАВОВ ДЕЛАЙТЕ КОМПРЕССЫ С НАСТОЙКОЙ ВАЛЕРИАНЫ.

■ ТРЕВОЖНО СПИТЕ? ПОЛОЖИТЕ МЕШОЧКИ С КОРНЯМИ ВАЛЕРИАНЫ И МЯТЫ У ИЗГОЛОВЬЯ.

Пригодится

Отвар овса поможет печени

Для Е. С. Стариковой из Брянской обл., автора письма «Откуда мог взяться жировой гепатоз?» («Айболит» №19 за 2018 г.).

С ГЕПАТОЗОМ я живу 15 лет. При такой болезни здоровые клетки печени замещаются жиром. Постепенно работа органа нарушается. Если не лечиться, со временем может развиться цирроз или, не дай бог никому, рак. Когда болезнь не запущена, пострадавшие клетки можно восстановить. Но это поможет только на какое-то время. Поэтому каждый год надо делать УЗИ и продолжать лечение.

По назначению врача я лечусь так: принимала препарат на основе соевых бобов — «Фосфоглив» — в течение трех месяцев. Через полгода принимала «Карсил» (на основе расторопши) 2 месяца. Так как расторопша укрепляет клетки печени, выводит токсины, снижает холестерин, сахар в крови и вес, через два месяца стал пить порошок расторопши (шрот). Пролечившись два месяца, сделала перерыв на две недели и повторила курс.

Так как гепатоз развивается постепенно, болей я не чувствовала. Но если в правом подреберье появляется тяжесть, знаю, что это из-за застоя желчи (у меня, как и у вас, перегиб желчного пузыря — это врожденное и неисправимое состояние). Сразу начинаю принимать препараты «Тыквеол» или «Хофитол» (желчегонные). Иногда принимаю сборы желчегонных трав.

* Смешиваю по 5 ст. ложек цветков бессмертника и календулы, по 2 ст. ложки измельченного корня аира и кукурузных рылец. Заливаю 2 ст. ложки смеси в термосе 0,5 л кипятка и настаиваю ночь. Утром процеживаю и принимаю по 1/2 стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды в течение месяца.

* Хороший помощник для печени — отвар овса. Перебираю 1 стакан неочищенного овса, промываю, заливаю 1 л кипятка и настаиваю под крышкой сутки. Затем кипячу на маленьком огне 40 минут. Снимаю с плиты, укутываю чем-нибудь теплым до остывания. Процеживаю и храню отвар в холодильнике. Пью по 1/2 стакана за 30 минут до еды 3-4 раза в день (время приема не ограничено). В готовый отвар можно для вкуса добавить сок лимона, корицу, немного имбиря.

Сам себе доктор

Кроме того, не ем жирное, копченое, острое. Придерживаюсь белковой диеты. Для здоровья печени надо включать в рацион творог (каждый день по 100 г). Ем я через 3-4 часа, чтобы не было застоя желчи, чтобы не перегружать желудок и печень, так как при каждом приеме пищи желчный пузырь рефлекторно сокращается и выделяется желчь. Все готовлю на пару или запекаю в духовке.

Л. А. Кудряшова, Ставрополь

Сам себе доктор

Луковая шелуха от цистита

При нефрите, цистите, пиелонефрите залейте 3 чайн. ложки шелухи 2 стаканами крутого кипятка. Настаивайте 30 минут. При остром цистите принимайте настой по 1/4 стакана 2 раза в день в течение 3-5 дней. При хроническом — по 2 ст. ложки 3-4 раза в день в течение 10 дней.

Давление понизят семена калины

Приготовьте кофе из сухих семян. Семена слегка поджарьте на сковороде, измельчите в кофемолке и варите как обычный кофе. Ароматный горьковатый напиток, напоминающий по вкусу кофе, готов. В него можно добавить мед.

На завтрак — овсянка

Тоже лекарство

Английский диетолог доктор Крис Сил убежден, что тарелка овсянки на завтрак может улучшить здоровье любого человека.

По словам ученого, в овсянке больше полезного пищевого волокна, чем в цельнозерновом хлебе. В ней совсем мало жиров и сахара, зато в наличии минералы: магний, железо, медь, а также витамины группы В.

Овсянка образует плотный гель, который обволакивает стенки желудка и вызывает сытость, а заодно служит питанием для полезных бактерий, укрепляет иммунную систему. 70-граммовая порция овсянки в день на 7% снижает уровень опасного холестерина. Похожий результат можно получить от статинов, но без нежелательных осложнений. Профессор Сил считает, что овсянка предохраняет от онкологических заболеваний. Этот дешевый и полезный продукт, несомненно, способен на равных конкурировать с дорогими лекарствами.

14-летнее исследование показывает, что овсянка, защищая от многих болезней, повышает продолжительность жизни. Жаль, но даже в Англии овсяная каша выходит из моды. Возможно, потому что эта крупа слишком дешевая. Интереснее рекламировать более доходные, пусть и не такие полезные продукты.

Пригодится

ОЧИЩАЮЩИЙ САЛАТ ДЛЯ ПЕЧЕНИ

Маленькую сырую свеклу и одну небольшую морковь очистите, вымойте и натрите на крупной терке. Так же поступите с несладким яблоком с кожицей. Белокочанную капусту порежьте соломкой и помните руками. Овощи в равном количестве смешайте, сбрызните соком лимона, заправьте оливковым маслом, но можно и любым другим растительным. Такой салат рекомендуется есть не реже двух раз в неделю.

РАССТРОИЛСЯ КИШЕЧНИК? ПОДЖАРИМ ГРЕЧКУ

Поджарьте немного гречневой крупы на сковородке на маленьком огне, следя за тем, чтобы крупа не пережарилась. Затем измельчите в муку в кофемолке. Утром в 1/2 чайн. ложки гречневой муки добавьте несколько капель охлажденной кипяченой воды. Скатайте в шарик и съешьте. Вечером сделайте то же самое — и так каждый день до выздоровления.

А при нарывах гречневую муку смешайте с водой до получения клейкой массы и прикладывайте к больным местам на 15-20 минут.

За праздники набрали лишние килограммы?

Как быстро привести свой организм «в чувство» после праздников?

■ Замените тарелки на меньшие в диаметре. Научный факт: уменьшив размер тарелки с 30 на 25 см, каждый раз начнете съедать на 22% меньше, чем обычно.

■ Посвятите 2 дня щадящей очищающей диете. Любите молочные продукты? Почаще пейте кефир. Предпочитаете фрукты? Яблоки — то, что надо!

■ Калорийную еду замените на низкокалорийную. Например, оливье — на салат из квашеной капусты или на свекольный с черносливом; жареную курочку — на вареную.

■ Пейте не меньше 2,5 л воды в день, чтобы быстрее вывести накопившиеся после застолий шлаки.

Советы диетолога *Намотай на ус*

Чем накормить мозг

ЭТИ ПРОДУКТЫ УЛУЧШАЮТ СОСТОЯНИЕ СОСУДОВ ГОЛОВНОГО МОЗГА И ПАМЯТЬ.

■ **Рыба.** Мозг больше чем наполовину состоит из жиров, часть которых сходна по структуре с кислотой омега-3. Известно, что недостаток этой кислоты приводит не только к снижению работоспособности, но и к депрессии. Исследования подтверждают, что у людей, регулярно употребляющих в пищу вареную рыбу, в мозгу больше серого вещества. Следовательно, такие люди лучше запоминают информацию, умело контролируют эмоции и быстро принимают решения.

■ **Куркума** тоже очень нравится мозгу. Эта ярко-желтая приправа стимулирует кровообращение. Она помогает улучшить память, оказывая влияние на рост мозговых клеток. Достаточно просто время от времени добавлять эту пряность в блюда.

■ **Капуста брокколи** входит в тройку лидеров продуктов, полезных для улучшения памяти. В ней содержится витамин К, который необходим для формирования жиров, содержащихся в клетках головного мозга. И еще в брокколи содержатся вещества с противовоспалительным и антиоксидантным эффектом. Они помогают организму бороться с повреждениями мозга.

■ **Орехи.** Исследования подтвердили, что регулярное употребление в пищу грецких орехов улучшает состояние сердца и сосудов, тем самым стимулируя работу мозга.

■ **Семена тыквы** просто незаменимы для мозга. В тыквенных семечках содержатся мощные антиоксиданты, предотвращающие повреждение мозга свободными радикалами. И еще это хороший источник магния, железа, цинка и меди.

■ **Куриные яйца** — отличный источник многих полезных для здоровья мозга веществ, включая витамины B_6 и B_{12}, фолиевую кислоту и холин.

■ **В морской капусте** содержится огромное количество йода. Известно, что недостаток этого вещества приводит к раздражительности, бессоннице, расстройству памяти и депрессии. Если есть морскую капусту 2-3 раза в неделю, этого можно избежать.

■ **Куриное мясо** улучшает работу мозга. Оно богато белками, селеном и витаминами группы В, которые замедляют возрастные изменения в мозге. Недостаток именно этих витаминов часто является причиной депрессии и деменции.

И. В. Разумовская, врач-диетолог

Облепиховое масло избавило меня от гастрита

Пару лет назад я на нервной почве заработала гастрит. Тошнило постоянно. Мучила изжога, тяжесть в желудке. После обследования выяснилось, что бактерии хеликобактер у меня нет, зато обширное воспаление слизистой желудка. Врач назначил диету и кучу лекарств. Какие-то помогали лучше, какие-то хуже. Но от всех симптомов не избавили. Тогда сестра посоветовала полечиться облепиховым маслом. В свое время она тоже мучилась от приступов гастрита, и спасло ее именно это масло. Поэтому я решила попробовать. Пила масло по 1 чайн. ложке за 30 минут до еды утром и вечером в течение месяца. И облепиха помогла! Очень рекомендую ее всем, кто мучается от гастрита. Тем более, что противопоказаний у облепихового масла практически нет. Ведь это абсолютно натуральный продукт.

Виктория, Саратов

Скорая помощь от природы

Кедровые орешки — чудесный лекарь

Эти орешки — настоящее сокровище. По содержанию белка они превосходят даже куриное мясо. Причем он настолько сбалансирован, что практически полностью усваивается организмом. А скорлупа кедровых орешков богата дубильными веществами.

■ 100 г ядер кедровых орешков достаточно для удовлетворения суточной потребности организма взрослого человека в аминокислотах и таких важных микроэлементах, как медь, кобальт, марганец, цинк.

■ Кедровые орешки благотворно влияют на физическое и умственное развитие, поэтому должны быть в рационе ребенка. Особенно они полезны в период смены молочных зубов.

■ При упадке сил, стенокардии, бронхите смешайте 3 ст. ложки молотых ядер кедровых орешков с 3 ст. ложками меда, 1 ст. ложкой сока алоэ, соком двух лимонов. Принимайте смесь по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

■ Орехи кедра усиливают потенцию у мужчин.

■ Избавиться от кашля помогает молоко, в котором варились кедровые орехи. Для этого 200 г кедровых орешков кипятите в 1 л молока на маленьком огне 20 минут. Пейте по 1 стакану теплого молока утром и вечером.

■ От нарывов сухие размолотые ядра кедровых орешков приложите к больному месту и зафиксируйте с помощью бинта. Меняйте повязки до тех пор, пока нарыв не вскроется.

■ При расстройствах нервной системы залейте 1 ст. ложку измельченных кедровых орехов 300 мл кипятка. Настаивайте 45 минут и принимайте по 50 мл 5 раз в день после еды.

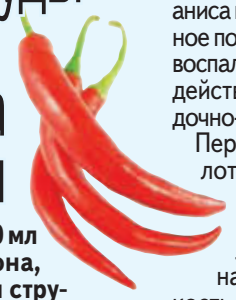
■ Замучил геморрой? Залейте 1 ст. ложку скорлупы кедровых орешков 200 мл кипятка. Настаивайте 1 час и принимайте по 2 ст. ложки 3-5 раз в день.

■ От остеохондроза 300 г кедровой скорлупы залейте 0,5 л водки. Добавьте 300 г сахара и настаивайте 1 месяц в темном месте. Процедите и принимайте по 1 чайн. ложке, запивая 1/4 стакана теплой воды, на голодный желудок 3 раза в день. Через полчаса можно есть. Курс — месяц, затем сделайте перерыв на 7 дней и повторите лечение.

■ При подагре, ревматизме, артритах растолките 100 г орехов вместе со скорлупой. Залейте 500 мл водки, настаивайте 2 недели и принимайте кедровую настойку по 20 капель 3-4 раза в день после еды.

■ При артрозе 1 ст. ложку измельченной скорлупы кедровых орешков залейте 1 стаканом водки. Настаивайте 10 дней, взбалтывая 1-2 раза в день. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

От простуды — медовая настойка с перцем



Понадобится 500 мл водки или самогона, 2 ст. ложки меда и стручок горького перца.

Любители пряных ароматов могут добавить в рецепт несколько горошин черного перца и звездочек гвоздики. Небольшая щепотка аниса придаст настойке удивительное послевкусие и усилит противовоспалительное и антисептическое действие, улучшит работу желудочно-кишечного тракта.

Перец вымойте и обсушите полотенцем. Сделайте продольный надрез вдоль стручка, чтобы усилить выход полезных веществ из семян в настойку. В стеклянную емкость положите перец, мед, специи и залейте водкой или самогоном. Тщательно размешайте и уберите в темное прохладное место на 7-10 дней. Ежедневно посуду встряхивайте. Затем процедите через марлю, сложенную в 5-6 слоев. Достаточно 40-50 г настойки, растянутых на сутки, чтобы в течение нескольких дней избавиться от вирусной инфекции. Жгучий перец поможет расслабиться и выздороветь.

Противопоказания: нельзя лечиться такой настойкой детям, беременным женщинам, людям, страдающим гастритом, язвой, гипертонией.

ПРИ КАШЛЕ ЗАЛЕЙТЕ КИСЛО-СЛАДКОЕ ЯБЛОКО КИПЯТКОМ. НАСТАИВАЙТЕ 30 МИНУТ. ПЕЙТЕ ТАКОЙ ЧАЙ НЕСКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ.

■ СТАРАЙТЕСЬ ЕЖЕДНЕВНО СЪЕДАТЬ ПО 3 МАНДАРИНА. ЭТО ЭФФЕКТИВНАЯ ПРОФИЛАКТИКА КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ, НЕСВАРЕНИЯ ЖЕЛУДКА, ПИЩЕВЫХ ОТРАВЛЕНИЙ.

■ НЕТ АППЕТИТА? СЪЕШЬТЕ ЗА ПОЛЧАСА ДО ЕДЫ НЕБОЛЬШОЙ И НЕ ОЧЕНЬ СЛАДКИЙ МАНДАРИН.

Выбираем сухофрукты

ИЗЮМ. Любой виноград после сушки темнеет. Золотистым его делают сульфиты — они стабилизируют окраску. Если хотите есть натуральный изюм, покупайте только коричневый или черный, узбекский.

КУРАГА. Лучше выбирать бледно-оранжевые плоды. Белесые или темно-красные относятся к низшему сорту. А ярко-оранжевые получаются после обработками сульфитами.

ЧЕРНОСЛИВ. Должен быть глянцевым, однородного черного цвета с синеватым отливом. Коричневый оттенок говорит о том, что сухофрукт не лучшего качества. Возможно, перед сушкой его обработали горячей водой.

ФИНИКИ. Плоды должны быть не сильно сморщенные и без кристаллов сахара на поверхности кожицы.

Лечебная диета

Прикинь на себя

При болезнях почек

Когда азотовыделительная функция почек сохранена, главная цель диеты — максимально щадить почки, употребляя меньше продуктов, стимулирующих аппетит.

ПОЛЕЗНЫЕ БЛЮДА И ПРОДУКТЫ

* Молочные и фруктовые супы, борщи, свекольники, щи из свежей капусты, овощные супы с крупами на овощном отваре;
* мясные блюда из говядины, телятины, нежирной свинины, баранины, птицы;
* рыбные блюда, блюда из яиц, крупяных и макаронных изделий;
* молочные, сметанные, овощные соусы из вареного лука;
* кабачковая и баклажанная икра;
* овощи (за исключением тех, которые перечислены ниже) в сыром, вареном, запеченном виде;
* молоко и молочные продукты: кефир, простокваша, сливки, сметана, творог;
* мед, сахар, варенье;
* кисель, компот, слабый чай.

ЧТО ИСКЛЮЧИТЬ

Жирные, острые и соленые блюда, копчености, различные приправы, бобовые, цветную капусту, редьку, грибы, щавель, зеленый салат, лук, чеснок, сельдерей, натуральный кофе, ржаной хлеб, газированные напитки, алкоголь.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 5 ДНЕЙ:

Понедельник

Первый завтрак: молочная рисовая каша, чай с сахаром.

Второй завтрак: творожный пудинг.

Обед: овощной суп, вареное или пареное мясо, компот из сухофруктов.

Ужин: паровые рыбные котлеты, запеканка из макарон и творога, молоко.

На ночь: стакан простокваши с сахаром.

Вторник

Первый завтрак: гречневая каша с молоком, морковные котлеты, чай с сахаром.

Второй завтрак: отварная рыба с картофелем.

Обед: борщ на мясном бульоне, бефстроганов, компот из сухофруктов.

Ужин: запеканка с мясом, творог со сметаной, черный чай со сливками.

На ночь: кефир.

Среда

Первый завтрак: винегрет с отварной рыбой, творог со сметаной, томатный сок.

Второй завтрак: творожная запеканка.

Обед: молочный суп с вермишелью, курица с отварным рисом, компот из сухофруктов.

Ужин: картофельная запеканка со сметаной, чай с молоком.

На ночь: простокваша.

Четверг

Первый завтрак: рисовая молочная каша, сырок с изюмом, чай с сахаром.

Второй завтрак: творожный пудинг.

Обед: овощной суп, бефстроганов из вареного мяса, компот из сухофруктов.

Ужин: паровые рыбные котлеты, запеканка из макарон и творога, молоко.

На ночь: стакан сладкой простокваши.

Пятница

Первый завтрак: овощной плов, творог с сахаром, фруктовый сок.

Второй завтрак: сладкий кефир.

Обед: вегетарианские щи, вареная курица, яблочный компот.

Ужин: рисовая запеканка с творогом, дрожжевой напиток.

На ночь: стакан простокваши.

О. П. Скобеева, диетолог

Намотай на ус

ПИТАТЬСЯ НУЖНО ДРОБНО, МАЛЫМИ ПОРЦИЯМИ, 4-5 РАЗ В ДЕНЬ. НЕДОСТАТОК В ВИТАМИНАХ ВОСПОЛНЯЕТСЯ ОТВАРОМ ШИПОВНИКА, ЯГОДНО-ФРУКТОВЫМИ СОКАМИ, СВЕЖИМИ ФРУКТАМИ И ОВОЩАМИ.

Аппетитно

Блюда из печёнки и сердечек

ГУЛЯШ СО СМЕТАНОЙ

400 г куриной печенки, 1 яйцо, 300 г сметаны, 4 луковицы, 1 ст. ложка муки, растительное масло, соль и перец.

Лук нарежьте полукольцами и обжарьте до золотистого цвета. Печенку порежьте кусочками и соедините с яйцом и мукой. Лук переложите на тарелку, а в той же сковороде обжарьте печень по минуте с каждой стороны. Выключите огонь, посолите печенку и равномерно сверху выложите лук. Залейте сметаной, посолите, накройте и тушите 25 минут.

ПЕЧЕНЬ С ЯБЛОКАМИ

0,5 кг печени, 2 крупных луковицы, 2-3 кисловатых яблока, растительное масло, перец, зелень.

Кусочки печенки обжарьте в масле. Измельченный лук спассеруйте в другой сковороде, добавьте к нему очищенные и нарезанные яблоки и обжарьте. Печень поперчите, добавьте к ней нарезанную зелень, посолите. Накройте печень луком с яблоками и дайте постоять под крышкой.

СЕРДЕЧКИ С КАПУСТОЙ

0,5 г куриных сердечек, 800 г капусты, 3 луковицы, 2 ст. ложки томатной пасты, 4 ст. ложки растительного масла, соль, перец, специи.

Сердечки разрежьте на 2 части. Разогрейте масло, выложите сердечки и тушите 30 минут под крышкой. Добавьте полукольца лука и держите на огне 5 минут. Добавьте нашинкованную капусту (предварительно помятую с солью), накройте и тушите до готовности. За 5 минут до окончания смешайте томатную пасту со специями, солью и 4 ст. ложками воды, влейте в капусту.

РЕЦЕПТ АРМЕЙСКИХ КАНАПЕ: ПРОСТО ПОЛОЖИТЕ КУСОЧЕК ХЛЕБА НА ДРУГОЙ КУСОЧЕК ХЛЕБА.

На закуску

Чернослив с чесноком. 200 г чернослива без косточек, 1/2 стакана очищенных грецких орехов, 2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка лимонного сока, 100 г сметаны, 2 чайн. ложки сахара, 1/2 чайн. ложки соли. Чернослив вымойте, сложите в жаропрочную посуду и поместите ее в кастрюлю с кипящей водой — для распаривания. Орехи и чеснок растолките, добавьте лимонный сок. На черносливе сделайте аккуратный продольный надрез и положите внутрь немного ореховой массы. Сложите нафаршированный чернослив в салатницу. Взбейте венчиком сметану с сахаром и солью и добавьте к черносливу.

Пригодится

Чтобы загустить жидкий соус, добавьте в него 1/2 стакана молока с 1 ст. ложкой крахмала.

При приготовлении блюд, в состав которых входят соль и сахар, сначала кладут соль по вкусу и только потом сахар — так легче подобрать соотношение соли и сахара в данном блюде.

Бисквитный или песочный пирог с фруктами будет вкуснее и не размякнет, если перед выпечкой смазать его снизу толстым слоем сметаны.

Свеклу можно сварить быстро. Помойте ее, положите в целлофановый пакет, сделав в нем ножом несколько отверстий, и готовьте в микроволновке 10-12 минут при максимальной мощности.

Ломтики рыбки на луковой подушке

Лещ — рыба недорогая, поэтому иногда балую себя вкусным и полезным блюдом. Беру рыбку средней величины, очищаю от чешуи, удаляю внутренности, отрезаю плавники, голову, хвост, промываю в проточной воде. Режу на одинаковые кусочки и выкладываю на тарелку, поливаю смесью соков лимона и апельсина. Оставляю пропитаться на 10 минут. В это время кусок фольги смазываю растительным маслом, кладу по центру слой измельченного репчатого лука, на луковую подушку — ломтики рыбы. Солю, перчу, посыпаю базиликом и лаврушкой, края фольги сворачиваю конвертом. Полученный сверток жарю под крышкой на разогретой глубокой сковородке, смазанной растительным маслом, 30 минут — 15 минут на одной стороне и столько же на другой. Диетическое блюдо готово. Приятного аппетита!

Н. И. Лавская, Брянск

По салатику?

Что бы съесть?

«Принц» с говядиной

500 г отварной говядины, 3 маринованных огурца, 3 зубчика чеснока, 4 вареных яйца, 100 г грецких орехов, майонез.

Нарежьте мясо соломкой, яйца и огурцы — кубиками. Чеснок натрите на мелкой терке. Добавьте его к огурцам и перемешайте. Салат выкладывайте слоями, каждый промазывая майонезом: первый слой — половина мяса, второй — половина нарезанных огурцов с чесноком, третий слой — половина яиц. Повторите слои, верхний слой посыпьте измельченными орехами.

Из консервов в бокале

200 г консервированной рыбы в собственном соку (тунец, сайра, горбуша), 6 сваренных вкрутую яиц, 1 луковица, 2 вареных моркови, 1 ст. ложка лимонного сока, майонез, соль.

Отделите белки от желтков и натрите по отдельности. Морковь также натрите на мелкой терке, лук мелко нарежьте. Рыбу полейте лимонным соком и помните вилкой. Выкладывайте в порционные бокалы слоями, каждый подсаливая и по желанию смазывая майонезом: майонез, морковь, лук, рыба, еще слой моркови. Сверху посыпьте тертыми белками и желтками.

Суперблюдо *Рекомендуем*

Домашнее сальце

В ЛУКОВОЙ ШЕЛУХЕ С ЛАВРУШКОЙ

500 г свиного сала или грудинки, чеснок, 4 лавровых листа, перец горошком.

Для рассола: 1 л воды, 1 стакан соли, луковая шелуха от 10 луковиц.

Воду с солью доведите до кипения. Всыпьте промытую луковую шелуху и кипятите 5 минут. В кипящий рассол положите сало (рассол должен полностью покрывать сало), доведите до кипения, уменьшите огонь и варите 10 минут. Выключите огонь и оставьте сало остывать прямо в рассоле. Затем выньте, обсушите бумажным полотенцем. Чеснок мелко порубите, лавровый лист поломайте, горошины перца раздавите. Натрите смесью сало, заверните в фольгу и уберите в морозилку.

В ДУХОВКЕ С ГОРЧИЦЕЙ

1 кг сала, 300 г майонеза, 1 ст. ложка горчицы, 5 зубчиков чеснока, 2 ст. ложки соли, 1 чайн. ложка перца, 1 ст. ложка паприки, 4 лавровых листа.

Половину чеснока порежьте тонкими колечками. На сале со всех сторон сделайте надрезы и нашпигуйте его чесноком. Приготовьте маринад: смешайте майонез, горчицу, соль, перец, паприку и оставшийся чеснок. Обмажьте им сало, уложите сверху лавровый лист. Заверните в фольгу и положите в холодильник на час. Затем запекайте 60 минут в духовке при 180°С в течение часа, не снимая фольги. После остудите (в фольге).

В РАССОЛЕ С ЧЕСНОКОМ

2 кг свежего сала, 1 стакан каменной соли, 5 стаканов воды, 8 зубчиков чеснока, перец горошком по вкусу, лавровый лист.

Свежее сало порежьте кубиками размером 5 см. Приготовьте рассол: для этого вскипятите воду, добавьте в нее соль, хорошо перемешайте. Остудите рассол до комнатной температуры. Подготовленное сало уложите неплотно в 3-литровую банку слоями, добавляйте между каждым слоем лавровый лист, черный перец горошком, нарезанный чеснок. Сало залейте рассолом, прикройте неплотно крышкой и неделю держите при комнатной температуре. Затем храните в холодильнике.

Обедаем дома

СУП ГРИБНОЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

По 0,5 кг любого фарша и шампиньонов, 2 яйца, 4 картофелины, по 2 луковицы и моркови, 100 г лапши или вермишели, растительное масло, укроп, соль и перец.

Смешайте фарш с яйцами, посолите и слепите фрикадельки. Поставьте на огонь 2,5 л воды. Когда закипит, выложите фрикадельки и варите 15 минут. Нарежьте картофель кубиками, грибы — пластинами, добавьте в кипящую воду. Посолите, поперчите и варите 15 минут. Обжарьте на масле порезанный лук и натертую морковь. Добавьте в суп, варите 5 минут. Всыпьте лапшу, доведите до готовности. Приправьте укропом.

КУРИНАЯ ГРУДКА ПОД «ШУБКОЙ»

2 куриных филе, 7 картофелин, 150 г майонеза, 1 яйцо, 2 помидора, 2 зубчика чеснока, укроп, петрушка, соль, черный перец.

Чеснок пропустите через пресс, смешайте с порубленной зеленью и майонезом. Филе разрежьте вдоль пополам. Каждый кусочек отбейте, посолите, поперчите и смажьте майонезом. Помидоры нарежьте кружочками. Картофель натрите на крупной терке, отожмите сок и смешайте с яйцом. Немного посолите и поперчите. Уложите отбивные на противень, застеленный фольгой и смазанный маслом. Сверху разложите кружочки помидоров и покройте их картофелем. Запекайте в духовке до румяной корочки.

РОМАШКИ ИЗ АНАНАСОВ

250 г слоеного бездрожжевого теста, 1 банка ананасов кольцами, 1 яйцо, сахарная пудра, любые ягоды из варенья для украшения.

Кольца ананасов выложите из банки и тщательно обсушите бумажными полотенцами. Слоеное тесто разморозьте, раскатайте в тонкий прямоугольный пласт и нарежьте на полоски. Каждое колечко ананаса обмотайте полосками теста и выложите на противень, застеленный пергаментом и смазанный маслом. Кольца смажьте взбитым яйцом, в серединку вставьте ягодку. Выпекайте до румяной корочки при 180°С.

Для сладкоежек

Апельсиновый десерт с корицей

6 апельсинов, 4 желтка, 1 стакан молока, 125 г сахара, 25 мл воды, 10 г молотой корицы, 1 пакетик ванильного сахара.

В миске венчиком взбейте желтки со 100 г сахара и ванилином. Влейте кипящее молоко, перелейте в кастрюлю и варите крем, помешивая, пока он не загустеет. Добавьте корицу, перемешайте, снимите с огня и остудите. Апельсины очистите от кожицы, захватывая немного мякоти, чтобы потом легче очищались от пленок. Цедру двух апельсинов нарежьте тонкой соломкой. Дольки очистите от пленок. В горячую сковороду положите оставшийся сахар и, помешивая, растопите — сделайте карамель. Добавьте нарезанную цедру, воду и немного потушите. Апельсины разложите по креманкам, полейте кремом-соусом и украсьте цедрой. Корицу можно заменить тертым шоколадом. Только добавляйте его, когда крем остынет.

В доме малыш

ТЫКВЕННЫЕ КОТЛЕТКИ

0,5 кг тыквы, 50 мл молока, 1,5 ст. ложки манной крупы, 0,5 ст. ложки сахара, 1/2 чайн. ложки ванильного сахара, соль, панировочные сухари.

Мякоть тыквы натрите. Потушите до готовности, посолив по вкусу. Всыпьте сахар, манку. Долейте молоко и добавьте ваниль. Массу немного прогрейте, остудите. Сформуйте котлеты, запанируйте в сухарях и обжарьте.

ПЕЧЕНЬЕ «СНЕЖКИ»

2 яйца + 2 желтка, 2 ст. ложки сахара, малиновое варенье, 9 ст. ложек муки, 1 ст. ложка с горкой крахмала, щепотка соли.

Протрите 300 г варенья. Сахар измельчите в пудру. Взбейте яйца, желтки, пудру и соль в пену. Добавьте варенье, муку, крахмал. Отсадите тесто небольшими порциями на противень, смазанный маслом. Сушите печенье в духовке при 50°С час. Потом выпекайте 15 минут при 180°С. Соедините печенье по два с помощью варенья.

Запеканки из хлеба

ЭТИ СЫТНЫЕ БЛЮДА ИЗ БЕЛОГО ИЛИ ЧЕРНОГО ХЛЕБА МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ И НА ЗАВТРАК, И НА ОБЕД, И НА УЖИН.

С сыром и ветчиной

8 кусочков серого хлеба, 8 ломтиков ветчины, 750 г лука-порея, 60 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1 стакан сливок (15-20%), 1/2 стакана овощного бульона, 100 г твердого сыра, соль и черный молотый перец.

Лук-порей нарежьте тонкими кольцами и спассеруйте в половине масла. Добавьте муку, перемешайте и держите на огне еще минуту. Влейте бульон, сливки, посолите, поперчите и варите 8 минут, помешивая. Добавьте 75 г натертого сыра, перемешайте и снимите с огня. Порежьте кусочки хлеба и ветчины пополам. Смажьте форму оставшимся маслом, выложите хлеб и ветчину слоями, вылейте сырно-луковую массу, посыпьте оставшимся сыром. Запекайте 15-20 минут при 200°С.

С творогом и изюмом

4-6 кусочков серого или черного хлеба , 4 яйца, 500 г творога, по 1 стакану сливок (20%) и измельченного фундука, по 1/2 стакана сахара и изюма, 1 чайн. ложка ванилина, 1 лимон, 1 ст. ложка крахмала, 2 ст. ложки панировочных сухарей, растительное масло (для смазывания формы).

Каждый кусочек хлеба разрежьте пополам. Яйца, творог, сливки, сахар, ванилин, крахмал, лимонную цедру и сок половины лимона взбейте в однородную массу. Форму смажьте маслом и посыпьте сухарями. Выложите 2/3 творожной массы, сверху — кусочки хлеба, посыпьте половиной изюма и орехами, затем — оставшуюся творожную массу, орехи и изюм. Запекайте 30 минут при 200°С.

Рыбные секреты

● Перед жаркой рыбу нужно солить так: в стакане холодной воды развести одну чайную ложку соли и полученным рассолом залить подготовленную рыбу, через 5-7 минут рассол слить.

● Для того чтобы удалить неприятный запах морской рыбы, очищенную рыбу заверните в увлажненную уксусом тряпочку и так оставьте на 2-3 часа. Или в кастрюлю, где варится рыба, положите лавровый лист, душистый перец, а крышку кастрюли обвяжите тряпочкой, смоченной в уксусе.

● Жареная рыба получается гораздо вкуснее, если перед жарением ее подержать в молоке, затем обвалять в муке и жарить в хорошо разогретом растительном масле.

Бутерброды в школу

Детям школьные завтраки готовлю дома. Колбасу не покупаю: на хлеб кладу паштет из печени, сердца или запеченную курятину. Посыпаю сыром — и в духовку на 5 минут. Экономно, и дети довольны!

Л. Липова, Ивановская обл.

Нежные блинчики

В тесто для блинов всегда добавляю пару столовых ложек сметаны. Независимо от того, готовлю сладкие блинчики или с мясной начинкой. Они получаются намного нежнее и вкуснее, а когда заворачиваю их с начинкой, не ломаются.

О. Мельниченко, Рязанская обл.

Ситуация

У папы появилась другая семья

Мои родители развелись, когда мне было 16. Прошло уже три года. Я живу с мамой. У папы новая семья, родился сын. Я поддерживаю с ним теплые отношения, созваниваемся, видимся каждую неделю. Все хорошо. Вот только все эти три года я живу как между двух огней. Папа хочет, чтобы я стала частью его новой семьи, а мама категорически против. Мне больно видеть папу с новой женщиной, сыном. Но будет еще больнее , если наши отношения испортятся. Скоро у моего братика день рождения. Соберутся все родственники, и меня приглашают. Но я не знаю, что делать. Пойду — обидится мама. Не пойду — папа...

Инна, письмо с сайта

Это нелегко — быть между двух огней, сохранить хорошие отношения с родителями, когда они в ссоре. Сложно быть дипломатом, когда видишь новую семью папы. Вы злитесь на него за то, что он ушел к другой женщине. Это принять трудно, но возможно. Конкуренция с братом в итоге пойдет вам только на пользу. А папа все равно останется для вас папой, с кем бы он ни жил. Здорово, что вы сохранили с ним теплые отношения, что отец хочет видеть вас рядом. Но настрой мамы сильно все портит. Она так и не простила отца. И теперь через вас пытается ему отомстить. И будет вести себя так до тех пор, пока вы будете позволять это делать. Отношения с папой касаются только вас и больше никого. Мама должна сама разбираться со своими обидами. Самое правильное поведение в такой ситуации — то, которое продиктовано вашим сердцем. Будьте готовы к тому, что кто-то из них обидится. Ничего страшного, они взрослые, справятся. Так что решайте сами.

Н. П. Байрамукова, семейный психолог

ВЫСШАЯ СТЕПЕНЬ СМУЩЕНИЯ — ДВА ВЗГЛЯДА, ВСТРЕТИВШИЕСЯ В ЗАМОЧНОЙ СКВАЖИНЕ.

Завтра на собеседование?

● Смотрите на собеседника, но не в упор, в глаза, а на переносицу. Изредка отводите взгляд вправо вверх. Руки должны спокойно лежать на коленях, можно взять телефон. Внимательно слушайте, отвечайте только на поставленный вопрос, не уходите в сторону.

● Будьте открытыми, не надевайте на себя маску. Если человек не раскрылся, брать «кота в мешке» никто не будет. Дышите спокойно, ровно. Смотрите на собеседника как на хорошего и доброго человека, без сомнений и страхов. Заведомо уважайте того, кто с вами беседует.

● Не разваливайтесь, не расставляйте широко колени, не почесывайтесь и не экайте. Перед тем как отвечать, выдерживайте паузу, чтобы сделать вдох и собраться с ответом. Если работодатель ведет речь про инициативу, то и вы должны рассказать о том, как проявляете ее на работе. Если про исполнительность, упор делайте на это качество.

Моя собака очень хитрая

В доме у нас три комнаты. И вот слышу както вечером, что Рекс хрустит чем-то за диваном в большой комнате. Я туда — искать украденную еду, но ничего не нашла. Спустя время раздался хруст уже в другой комнате. Там тоже ничего не было. Затем на кухне. Я уже не знала, что и думать. Оказывается, пес стащил сухарики и спрятал их в моей комнате. А чтобы я это не обнаружила, брал по одному и ел их в других комнатах.

Наталья, Читинская обл.

В который раз убедилась, что учёба — это зло

Недавно ехала из университета в автобусе. На одной из остановок заходит девочка (2-3-й класс). Ставит свой огромный портфель рядом со мной и начинает в нем копаться — проездной ищет. И вдруг резко утыкается головой мне в плечо и перестает рыться в портфеле. Я испугалась. Думаю, может, сознание потеряла или еще что-то... Оказалось, нет. Она просто уснула. Настолько сильно устала, что в момент отключилась на моем плече, при этом стоя на ногах. Тут маршрутку тряхнуло, девчонка проснулась и продолжила искать проездной как ни в чем не бывало. Нашла, уселась рядом и снова уснула...

Мария, Краснодарский край

■ У ХОРОШИХ МУЖЧИН, КАК ПРАВИЛО, ЕСТЬ ОДИН БОЛЬШОЙ НЕДОСТАТОК: ОНИ ВСЕ КАКИЕ-ТО ЖЕНАТЫЕ.

■ ВСЯ ЖЕНСКАЯ ОДЕЖДА ДЕЛИТСЯ НА ДВА ВИДА: ОДИН СКРЫВАЕТ НЕДОСТАТКИ, ДРУГОЙ ВЫПЯЧИВАЕТ ДОСТОИНСТВА.

Обсудим? **Из почты «Айболита»**

А тут — бац! — реформа

В прошлом году наш коллектив с большими почестями и с сожалением проводил на пенсию директора предприятия. Никто не хотел, чтобы он уходил...

Но по состоянию здоровья наш руководитель больше не мог трудиться. Работалось с ним легко. Двенадцать лет я была у него секретарем. Заслужила уважение и хорошее отношение. На его место пришел молодой, энергичный Сергей Николаевич. Старый руководитель рекомендовал меня ему как ответственного и знающего работника, к тому же до пенсии осталось всего ничего. Молодой директор сказал: «Такие кадры нам нужны! Сработаемся».

Год прошел незаметно. Сергей Николаевич относился ко мне хорошо, интересовался здоровьем, подчеркивал, что до пенсии чуть-чуть осталось. А тут вдруг — бац! - пенсионная реформа. Директора словно подменили: стал злым, раздражительным, начал придираться. Понимаю, что на моем месте он хочет видеть Светочку — молодую длинноногую блондинку. А тут — раз! Уволить ведь не имеет права!

Правда — это такая штука, которую очень хочется знать, но в которую не очень хочется верить.

На работу прихожу в балетках, переобуваюсь в туфли на каблуках, еле ковыляю. Сергей Николаевич сразу замечает: «Анна Петровна, распрямите спину и голову повыше. Ко мне люди придут, а вы переваливаетесь с ноги на ногу...» А у меня ноги больные. В 1990-е годы в мороз убирала свеклу в поле, чтобы прокормить детей. Простыла и получила осложнение на суставы. На следующий день опять замечание: «Анна Петровна! Распрямите спину! Что вы сгорбились!» А у меня межпозвонковая грыжа, спину заклинило. В те же лихие 1990-е таскала баулы...

Каждый день нервничаю, переживаю, ночью не могу уснуть. Утром прихожу на работу с красными глазами. Шеф интересуется: «Анна Петровна, вы что, гуляли всю ночь?» Отвечаю, что это давление. Так он начинает орать: «Ложитесь в больницу с давлением. Поезжайте в санаторий!» Вот вам и реформа!

В 53 года меня уже не хотят видеть на работе. А что будет дальше? Уволить не имеют права. Сама уйдешь, лишь бы начальству глаза не мозолить. Видите ли, возраст не тот, им молодых подавай! На нашу долю выпало нелегкое время. Бывало, что из одного окорочка я варила и первое, и второе. Говорите, лечиться? Я лечусь рецептами из «Айболита», так как на лекарства, которые прописывают врачи, денег не хватает. В санаторий? А кто даст бесплатную путевку? На зарплату в 15 тысяч не позволишь себе такую роскошь.

Уважаемые читатели «Айболита», кого, как и меня, уже успела коснуться реформа, отзовитесь! Поделитесь опытом, как вы боретесь, куда обращаетесь?

А. П., Мичуринск, Тамбовская обл.

В РОССИИ ПЕНСИИ ВВЕЛ ПЕТР I, НО ТОЛЬКО ДЛЯ ОФИЦЕРСКОГО СОСТАВА. ДО НЕГО БЫЛО ПРИНЯТО БЛАГОДАРИТЬ ЗА ЗАСЛУГИ ПЕРЕД ОТЕЧЕСТВОМ ШУБАМИ И ПОМЕСТЬЯМИ.

Месяц назад муж заметил на виске сына кровоподтёк...

Мы забеспокоились. На все наши вопросы сын отвечал: не ударялся, никто не бил, голова не болит... Решили, что из-за занятий в «качалке» у него лопнул сосуд, посоветовали пропустить очередную тренировку. Через три дня кровоподтека не стало. Сын снова начал заниматься в спортзале, и опять синий висок. В этот раз даже мои родители забеспокоились. Отправили его к врачу. Он выписал «Рутин», ноотропы, и началось лечение. На работе парня освободили от повышенных нагрузок. Неделю все шло нормально, потом — снова синий висок. Врач порекомендовал сделать МРТ. Собираясь на процедуру, сын помыл голову — и гематома исчезла! Оказалось, что это линяет кепка. Я в шоке! Теперь стало понятно, почему синяк исчезал с утра (после душа) и появлялся к вечеру. Но ведь сына осматривал врач!

А. С. Куклина, Смоленская обл.

Как на Западе лечат...

За кем я только не была замужем!..

НО ТАК ПЛОХО, КАК С МИЛЛИОНЕРОМ, НИ С КЕМ НЕ ЖИЛА. МНЕ «ПОСЧАСТЛИВИЛОСЬ» В ЕВРОПЕ ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА НЕВЕРОЯТНОГО СКУПЕРДЯЯ, КОТОРЫЙ НАЖИВАЛ ДЕНЬГИ, ЭКОНОМЯ НА СЕБЕ, ЖЕНЕ И ДЕТЯХ.

Надо потерпеть, пока «само пройдет»

Когда сломала обе ноги, супруг полчаса уговаривал меня, чтобы потерпела, «все пройдет само». Пришлось давить, чтобы отвез в больницу. Там ко мне подскочили сразу четыре молодца, и не успела я пикнуть, как очутилась на каталке. Сделали рентген, наложили гипс, который тут же и распилили по всей длине от колена до пальцев, чтобы при отеке ногу не зажало намертво, зафиксировали специальными бинтами. Да, для начала меня спросили, какого цвета я хочу иметь ножку. Буркнула сквозь зубы: «Сиреневую». Смотрю, а мне и правда обматывают ногу сиреневыми бинтами. Оказывается, цвет выбирает пациент.

Мне выдали две специальные сандалии и разрешили пару дней отдохнуть, а потом велели начинать ходить. За то, что я вынудила мужа отвезти меня в больницу, была «наказана рублем» — обезболивающие таблетки он мне не купил.

Муж экономил не только на моем здоровье, но и на своем

Однажды купил пару баранов, чтобы не стричь траву газонокосилкой — мол, животные все «подстригут». Но травы им явно не хватало. Они и в окна начали заглядывать: а что мы там едим? Стоило чуть дверь приоткрыть, врывались в дом в поисках съестного. А найдя лаз в заборе, убегали на волю. В итоге один баран сзади налетел на мужа и сшиб с ног. Почти двухметровый мужик рухнул и ударился больной почкой, на ней возникла гематома, в моче появилась кровь. Я двое суток уговаривала его поехать в больницу, в конце концов он согласился, но вот от операции отказался наотрез — думаю, из жадности. Хорошо, что в итоге все обошлось.

Развелась и получила страховку

Некоторое время пожив с миллионером, я с ним развелась и вот тогда, наконец, смогла нормально лечиться, потому что мне, как малоимущей, предоставили медицинскую страховку. Я плачу за нее всего 80 евро в год, но она покрывает почти все расходы.

Пришлось как-то лечь в больницу, чтобы сделать операцию на позвоночнике. Кстати, если в Европе тебя скрутит от боли так, что и до врача не доползти, вызвать скорую нельзя. Такая служба существует, но лишь как транспортное средство, которое отвезет тебя в больницу. И это недешево, поэтому лучше отправиться туда на своей машине или на такси. Когда тебя госпитализируют, можно выбирать палату: одно-, двух- или четырехместную.

Если у человека нет медицинской страховки, то день в больнице в среднем будет стоить ему около 500-600 евро, включая операцию и лечение. Пожилым положена социальная страховка, поэтому они могут позволить себе постоянно лечиться, менять суставы и прочее. Вообще в палатах редко встретишь людей среднего возраста, не говоря уже о молодежи, одни старики и старухи.

■ ЕСЛИ В ЕВРОПЕ ТЕБЯ СКРУТИТ ОТ БОЛИ ТАК, ЧТО И ДО ВРАЧА НЕ ДОПОЛЗТИ, ВЫЗВАТЬ СКОРУЮ НЕЛЬЗЯ. ОНА ОТВЕЗЕТ ТЕБЯ В БОЛЬНИЦУ. И ЭТО НЕДЕШЕВО.

Перед поступлением на плановую операцию

Нужно заранее сдать все анализы и сделать рентген. Мне не раз приходилось ложиться на операцию. Обычно в больницу приходила накануне вечером. Выдавали специальный шампунь с йодом и рассказывали, как надо мыться и что с утра к назначенному времени надо быть готовой. Не успела я расположиться в палате и разложить вещи, как за мной пришли и прямо на моей же кровати повезли в операционную.

В больнице пациентов долго не держат

Некоторые утром приходят на операцию, а вечером уходят домой, причем это не пустяковые, а серьезные операции. Как здесь умудряются так ставить людей на ноги, не знаю. Но факт остается фактом: выздоровление идет в 3-4 раза быстрее, чем в России. У нас, в России, после операции на позвоночнике я лежала в стационаре 3 месяца. Были и большая кровопотеря, и высокая температура, и пролежни, и резкое снижение веса. А здесь после операции меня подняли на следующий день и заставили ходить, да не просто доползти до туалета, а инструктор по физиотерапии буквально погнал меня по коридору. Я обалдела от таких темпов: дайте хотя бы в себя прийти, говорю! На пятый день выписалась и вернулась домой. Лучше спокойно отлежаться в родных стенах.

■ МЕТОДИКА ИЗЛЕЧЕНИЯ ЛЮБОЙ БОЛЯЧКИ ЗДЕСЬ ОТРАБОТАНА ТАК, ЧТО МАЛЕЙШЕЕ ОТКЛОНЕНИЕ ОТ ПЛАНА МГНОВЕННО ВЫЗЫВАЕТ ПРИНЯТИЕ ЭКСТРЕННЫХ МЕР.

В палатах мужчины и женщины лежат вместе

К потолку палаты прикреплены полозья, по которым движется занавес, закрывающий кровать с трех сторон (четвертая — стена). Когда делают процедуры, утренний туалет или на осмотр приходит врач, штору задергивают. Каждое утро в палату влетает бригада медсестер-медбратьев: подать судно, умыть-подмыть, перестелить постель.

За посетителями никто не следит, вход в стационар свободный, никаких вахтеров и пропускной системы. Приходят в уличной одежде и обуви, тут же, в палате, раздеваются. Поток посетителей не иссякает.

Что заказала накануне, то и получи на тарелке

Еду привозят раздатчицы: все уже упаковано, разогрето, как в самолете, только пленку с тарелки снять. На подносе лежит и меню: что ты заказал накануне, то и получи. Если больной лежачий, на тумбочке откидывается доска и разворачивается как столик на койку. А ходячие садятся за общий стол тут же, в палате. Медперсонал больных уважает.

Конечно, не все так безоблачно в европейских больницах. Люди здесь в медицинском смысле абсолютно безграмотны и полностью полагаются на врачей, а те нередко накручивают лишние обследования, чтобы заработать себе на хлеб с маслом.

Р. Таращенко, Екатеринбург

Цифры и факты

БОЛЬШИНСТВО немцев отличается практичностью, экономностью и повышенной расчетливостью. И в русских женщинах они в первую очередь ценят... хозяйственность и умение экономить.

ЕСЛИ хотите выйти замуж за итальянца, то лучше сразу привыкнуть к тому факту, что значительное место в сердце вашего мужа будет отведено другой женщине — его матери.

СЧАСТЛИВЫЙ брак между русской девушкой и турком возможен только тогда, когда женщина принимает ислам. И внутренне подготовлена к браку с мусульманином.

ЖЕНИХИ из Америки зачастую не могут похвастаться ни приличным доходом, ни привлекательной внешностью, ни приятным характером. Но при этом абсолютно уверены, что станут благодетелями для любой россиянки.

ФИННЫ привыкли бережно относиться ко всему, что у них есть. Такая же скупость у них проявляется и в плане чувств.

Обсудим?

Поневоле стала женой

Мой брак — одно из худших воспоминаний за всю мою жизнь. Второй раз выходить замуж не планирую. Нет никаких сил и желания заводить новые отношения. Расскажу, как я докатилась до такой жизни.

Мне едва исполнилось 18 лет, когда познакомилась с мужчиной. Он был на 15 лет старше, но меня это нисколько не смущало. С первой минуты знакомства показался мне очень надежным: большим, сильным. В юности мне не хватало такого крепкого плеча рядом. Я росла без отца. И вот такой человек появился. Он выбирал мне одежду в магазинах, еду на ужин. Тогда это казалось милой заботой. Все подруги и друзья незаметно для меня «отвалились». Их вытеснил мой кавалер. А с мамой мы были не очень близки. Но тем не менее настораживало. Да и безумной страсти и сильных чувств к нему я тогда не испытывала. Мне было комфортно, но не более. И тут узнаю, что беременна. Меня как будто ударило током! Я не планировала стать матерью. Однако он воспринял ситуацию как долгожданную победу и ликовал! Девять месяцев прошли под строгим надзором. Без объяснений он отвез меня в загс и почти заставил расписаться. Так я поневоле стала женой.

Родился малыш. И тут началось самое страшное. Я была полностью под его контролем и зависела от него. Он контролировал все: начиная от того, какое нижнее белье я ношу, заканчивая тем, что я ем. Все подавалось под соусом заботы обо мне и ребенке. Ведь я молодая и не понимаю, что нужно мне и малышу.

Ребенок стал старше. Я вышла на работу. Он устраивал сцены ревности, тыкал в меня тем, что я плохая мать, отвратительная жена, ничего не умею, безнадежна и вообще прожигаю собственную жизнь. Впервые задумалась о разводе, когда он пообещал отобрать у меня ребенка. Уходить от него было опасно, но и оставаться рядом невозможно.

Начала готовить план побега. Во-первых, стала откладывать деньги, чтобы у нас с ребенком была небольшая подушка безопасности после расставания. Затем стала прокручивать в голове сценарии, которые могут меня ждать. Далее — стала тайно восстанавливать отношения с теми, кто некогда были моими близкими друзьями. Оказалось, они были против нашего брака, но я тогда и слушать их не хотела.

...Однажды он уехал в командировку. Я позвонила своей школьной подруге. Вместе мы сложили в чемоданы необходимые вещи. Мужу написала письмо, в котором объяснила, что хочу развода, и уехала в другой город. Спустя полгода после подачи заявления в суд наш брак официально расторгли...

Ангелина, Саратовская обл.

Звери как люди

Тоже любовь

■ САМЦЫ НЕКОТОРЫХ НАСЕКОМОЯДНЫХ МУХ НЕ ПРИХОДЯТ НА СВИДАНИЕ С ПУСТЫМИ РУКАМИ — ПРИНОСЯТ НАСЕКОМОЕ, УПАКОВАННОЕ В ШЕЛКОВЫЕ НИТИ.

■ КРОКОДИЛЫ, ЧТОБЫ ПОКОРИТЬ НЕВЕСТУ, ОКУТЫВАЮТ ЕЕ ОБЛАКОМ СПЕЦИАЛЬНОГО МУСКУСНОГО ЗАПАХА.

Цифры и факты

■ ПАРЫ, КОТОРЫЕ ВСТРЕЧАЛИСЬ ДО СВАДЬБЫ БОЛЬШЕ ТРЕХ ЛЕТ, РАЗВОДЯТСЯ НА 39% РЕЖЕ ТЕХ, КТО ПРОВЕРЯЛ СВОИ ОТНОШЕНИЯ МЕНЬШЕ ГОДА.

■ ПО СТАТИСТИКЕ, ТЕ ПАРЫ, КОТОРЫЕ СПУСКАЮТ НА СВАДЬБУ ОГРОМНЫЕ СУММЫ, РАССТАЮТСЯ НА 30% ЧАЩЕ.

■ 94% СУПРУГОВ, КОТОРЫЕ СПЯТ ОБНЯВШИСЬ, НАЗВАЛИ СВОИ ОТНОШЕНИЯ СЧАСТЛИВЫМИ.

Через год после знакомства мы наконец-то решили встретиться

Когда меня бросил парень, я долго боялась завязывать отношения. Подруга посоветовала для начала обзавестись виртуальным знакомым. Я так и сделала. Познакомилась с мужчиной в Интернете, переписывались больше года. Я привыкла к его письмам, утешениям, комплиментам и пониманию.

И вот мы решили наконец-то встретиться. Он заказал столик в ресторане, я купила новое платье. При полном марафете отправилась на свое первое за два года настоящее свидание. Подъехала к ресторану, сердце колотится, а вдруг он окажется маленьким, толстым и лысым? Захожу, смотрю, сидит такой импозантный мужчина в бежевом пиджаке, как мы и договаривались. Я подошла и говорю: «Это я». — «А это я», — ответил он... После полуночи мы вполне созрели для более серьезных отношений. А утром выяснилось, что мой избранник никогда в жизни не переписывался с девушками в Интернете.

Светлана, Мурманск

Ёшкин кот! *Такая история*

Врачебная тайна

ПРИХОЖУ ОДНАЖДЫ УТРОМ НА РАБОТУ. СЕКРЕТАРША ПРОТЯГИВАЕТ МНЕ КОНВЕРТ.

Открываю: «Гражданин такой-то, вы обязаны явиться в кожно-венерологический диспансер по адресу... В случае неявки в трехдневный срок будете доставлены принудительно». Отведенный срок уже заканчивался. Я представил, как меня с работы забирают в этот диспансер, и мне стало нехорошо.

На следующее утро прихожу по адресу и говорю, что это какая-то ошибка. На что регистраторша металлическим голосом чеканит: «Все так говорят. Паспорт». Протягиваю документ. Она его — цап! — себе забирает, а мне направление во врачебный кабинет. Прихожу и с порога начинаю про ошибку. Два врача пропускают это мимо ушей: «Где были с 20 по 26-е прошлого месяца?» — «На работе. В свободное время с семьей дома. А что?» — «Эти сказки все рассказывают. На анализы!» Я понял, что права качать бесполезно. Пришлось кровь сдавать и еще один анализ. Кто из мужиков знает — посочувствует.

Три дня я ломал голову: кто-то или пошутил, или репутацию решил подпортить, потому на работу повестка попала. Не придя ни к какому выводу, являюсь за результатами. Моих мучительниц как подменили: «Извините, у вас нет венерических заболеваний, но проверить мы были обязаны, потому что на вас показали, как на лицо, бывшее в контакте». Каменею: «Назовите эту сволочь!» — «А вот этого не имеем права. Врачебная тайна».

Эта тайна не давала мне покоя. Пришлось подключить все свои старые связи, знакомых медиков. И я все-таки достал имя и место работы моего обидчика, вернее, обидчицы. Оказалось, мы с нею даже не были знакомы. Работала она в баре. Решил зайти. Молоденькая, симпатичная. Смотрит на меня, и глаза наливаются и слезами, и ужасом: «Они требовали, скажи, кто партнер. А то под суд. Грозили, что лечить не будут. А я... я каждый день на остановку мимо Доски почета хожу, и вы мне всегда сильно на фотографии нравились. Вот я вас и назвала-а-а, — девушка уже откровенно ревела. — Простите-е-е-е...» Злость прошла, и меня уже разбирал смех: оказывается, слава — она палка о двух концах.

Андрей, Курская обл.

На каждый день

■ ОЧЕНЬ ВАЖНО ЧУВСТВОВАТЬ, ЧТО РЯДОМ ЕСТЬ ЧЕЛОВЕК, К КОТОРОМУ БЕЗ ОПАСКИ МОЖЕШЬ ПОВЕРНУТЬСЯ СПИНОЙ...

■ КАК СОХРАНИТЬ ОТНОШЕНИЯ? САМОЕ ГЛАВНОЕ — НЕ ОСКОРБЛЯТЬ ДРУГ ДРУГА, НЕ УНИЖАТЬ, НЕ БИТЬ ПО БОЛЬНЫМ ТОЧКАМ. ЭТИ ТРЕЩИНЫ ПОТОМ БУДУТ РАСТИ ДАЛЬШЕ. ВАЖНО УМЕТЬ ПРОЩАТЬ ДРУГ ДРУГА.

Не в штампе счастье...

КАКИЕ ЗАБЛУЖДЕНИЯ ЧАЩЕ ВСЕГО РАЗРУШАЮТ СЕМЕЙНЫЕ ОТНОШЕНИЯ?

1 **После свадьбы все станет лучше.** Многие думают, что штамп в паспорте автоматически решает любые проблемы, и именно поэтому после свадьбы в корне меняют свое поведение, дескать, все, больше уже можно не стараться. Но если понимания не было до свадьбы, с чего вдруг оно появится после? И если секс был так себе, то марш Мендельсона никак на это не повлияет. Да и брак — это не крепость: развестись в наше время проще простого.

2 **В хороших отношениях не бывает разногласий.** Бывают, и еще какие! Только большинство счастливых семей и пар не афишируют это, а решают все в семье — разговаривают, разбираются в ситуации. Кому-то приходится уступать, идти на компромисс. Не всегда все проходит гладко. Помогает то, что два умных человека всегда сумеют договориться друг с другом.

3 **Хорошие отношения даются легко.** Может, и деньги падают с неба? Для нормальных отношений нужно много работать, причем двусторонне. Со стороны это часто незаметно.

4 **Думаете, что вам сознательно хотели сделать больно.** Не всегда. Люди совершают ошибки из-за непонимания. Это происходит намного чаще злого умысла. Так что не торопитесь сразу развешивать ярлыки и обвинять, не исключено, что это просто большое недоразумение.

5 **Любую ошибку можно исправить.** К сожалению, не любую. Главное — не совершать ошибок. В семейной жизни самая частая ошибка — измена одного из супругов. А самое неприятное исправление — ее признание. Никогда и ни при каких обстоятельствах нельзя, если хочется сохранить семью, признавать факт своей измены. Если усвоите это, жить станет легче.

С. К. Баева, психолог

МУЖЧИНА ЖЕНИТСЯ, ПОТОМУ ЧТО НАДЕЕТСЯ НА БЕЗЛИМИТНЫЙ СЕКС, ВКУСНУЮ ЕДУ, ЧИСТОТУ И ПОРЯДОК В ДОМЕ... ЖЕНЩИНЕ ЖЕ ХОЧЕТСЯ СТАБИЛЬНОСТИ, РЕШЕНИЯ МАТЕРИАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ.

С Вероникой мы стали похожи на две ложки, что приклеились друг к другу

Айболит

Отец мне не родной. Женился на маме, когда она была беременна от другого. Отцу было все равно, он любил мою маму и меня вместе с ней. Когда я уже стал дядькой, узнал этот секрет. Скажу честно, плевать я хотел на того, кто дал мне жизнь. Если бросил он мою родительницу, узнав о беременности, значит, подлый. Сам я всегда мечтал о семье крепкой и дружной. Женился, но моя Аленка разбилась на машине. Детей мы не успели с ней завести. Не хочу вспоминать. Боль затянулась, но корочку сковырнуть можно.

Долго боялся думать о втором браке. С Вероникой как-то все быстро получилось, не успел я испугаться будущего. Первой у нас родилась дочка Анжела, но я мечтал и о сыне. Долго ничего не получалось, в семье вообще случился разлад. О новой беременности Вероники узнал случайно. Ей как-то поплохело. Жена сразу сказала, что будет делать аборт. Я чуть с ума не сошел, вымолил этого ребенка. Родился Илюша. С рук его не спускал, а вот жена была к нему прохладна. Лишь через год оттаяла, и я снова почувствовал ее любовь. Дочку я тоже люблю, но сын для отца — это...

Дети давно выросли, ждем первого внучка от Анжелы. С Вероникой стали похожи на две ложки, что приклеились друг к другу. Думал, нет у нас секретов. Но однажды она призналась: «Илюша не от тебя. Хочешь, меня убей, его не трожь. Не могу больше молчать». Рассказала, как однажды встретила свою первую любовь. Постояли, поговорили, он завелся... Я пропустил все мимо ушей. Илья мой!..

Михаил, Екатеринбург

Знаете ли вы, что...

Второй брак зачастую оказывается счастливее первого. Все дело в том, что в первый раз женятся в период бурной влюбленности. Молодым людям наплевать на быт, заработки супруга, его отношение к жизни... И в итоге финансовые проблемы, домашние хлопоты, несносные черты характера супруга могут разрушить семью. Перед тем как решиться на второй брак, люди стараются как можно лучше узнать избранника. Все это делается для того, чтобы не повторить прошлые ошибки.

Стихи наших читателей

НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ ОПЯТЬ...

Закрутит жизнь порою смело.
Попробуй, душу не сломай...
То сердце ноет неумело,
То радость плещет через край.
Одна любовь, затем другая,
Не получается опять...
Своих любимых вспоминая,
На пальцах пробуешь считать...

АХ, КАКОЙ ЖЕ ЧУДЕСНЫЙ СЕКРЕТ!

Очень просто счастливых узнать:
Украшает улыбочка новая.
От того, что ты любишь меня,
Я иду и со всеми здороваюсь.
Засмеялась старушка в ответ,
И малыш закричал: «До свидания!»
Ах, какой же чудесный секрет
Мы узнали на первом свидании!
Может быть, переменится жизнь,
Может быть, ошибаюсь, дуреха...
Я скажу себе: «Только держись!
Будет дружба. И это неплохо».

Н. Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

Уроки жизни — *Из почты «Айболита»*

Убегала со свидания сверкая пятками

ЗАЧЕМ, ЕСЛИ ТЕБЕ 70, УКАЗЫВАТЬ В ОБЪЯВЛЕНИИ ЖЕЛАЕМЫЙ ВОЗРАСТ НЕВЕСТЫ 40-50 ЛЕТ, ЕСЛИ ТЫ НЕ КОНЧАЛОВСКИЙ?!

После десяти лет замужества наши с мужем кошельки стали разными. А еще через два года брак распался и начались поиски того самого, единственного...

Меня настораживало рвение молодых мальчиков ухватиться за пожилую тетку и, как потом выяснилось, пожить за ее счет. А я то, дура, первое время по наивности думала, что неотразима! К счастью, быстро все поняла и занялась поиском серьезного мужчины. Он появился! Уже представляла семейную идиллию, которая наступит сразу после того, как он разведется. Но за два года отношений мужчина так и не развелся. В конце концов поняла, что незачем силы тратить.

Возвращаться к бывшим — это как смотреть один и тот же фильм ужасов и надеяться, что на этот раз все выживут.

Познакомилась со вторым. Свободен, давно одинок, сам воспитывает сына и дочь, кавказец. Мое богатое воображение и изголодавшееся либидо рисовали прекрасного мужа и любовника, но в сексе он мне совсем не подошел. Один раз притвориться можно, но делать так постоянно...

С третьим избранником сошлись в первый же день знакомства. Почти ровесник, строитель с машиной. Я уже вообразила дом с хозяйством и хозяином в нем. Но мой мужчина нигде не работал и постоянно ныл. При этом требовал оплаты за каждый прибитый гвоздь и даже заикался о сексе за деньги. В конце концов выгнала, и даже сердце не екнуло — так достал!

Оглянулась назад и поняла: все ухажеры были без образования, без жилья и стабильного заработка. Тогда клюнула на объявление. Разница в возрасте 20 лет. Зато мужчина имеет жилье и достаток, да и невесту хочет на 20-30 лет моложе себя. Нафантазировала, что мы будем парой вроде Юлии Высоцкой и Андрона Кончаловского. Но при первой же встрече мечты разбились. Я убегала со свидания сверкая пятками. Зачем, если тебе 70, указывать в объявлении желаемый возраст невесты 40-50 лет, если ты не Кончаловский?!

Эльвира, Пермский край

Думай, думай

■ ЕСЛИ УЖ НАШЛИ В СЕБЕ СИЛЫ ПРОСТИТЬ МУЖЧИНУ, НЕ РАЗОГРЕВАЙТЕ ЕМУ ЕГО ГРЕХИ НА ЗАВТРАК.

■ СЕКРЕТ ДОЛГОЛЕТИЯ ПРОСТ — ЕШЬТЕ ПОБОЛЬШЕ ФРУКТОВ И ПОМЕНЬШЕ ДРУГ ДРУГА.

СНАЧАЛА ГОВОРЯТ: «КАК НОВЫЙ ГОД ВСТРЕТИШЬ, ТАК ЕГО И ПРОВЕДЕШЬ». А ПОТОМ: «ОЙ, КАК БЫ ПЕРЕСТАТЬ ЖРАТЬ ПО НОЧАМ?»

С кем не бывает — потерять что-то в своей бездонной сумочке...

Айболит

Пару недель назад мы с мужем сидели в машине и собирались отъезжать с парковки. Тут подбегает миловидная, симпатичная девушка, вся в панике, стучится к мужу в окно. Говорит, что потеряла сотовый и просит набрать ей, чтобы послушать, где зазвонит. Диктует номер, муж делает исходящий вызов. Девушка подносит свою сумочку к уху, начинает прислушиваться. Звонка нет. Открывает соседнюю машину и становится на переднее сиденье в коленно-локтевую позу филейной частью к нам. Пытается по звуку определить, где лежит ее мобильник (оказалось, на заднем сидении). Вылезает довольная, благодарит, мы отъезжаем. И все бы ничего... По сути с кем из нас не бывает — что-то потерять в своей бездонной сумочке? Но я считаю, что это гениальный способ сообщить понравившемуся мужчине (даже при его жене!) свой номерок.

Инга, Амурская обл.

Как в космосе люди ходят в туалет

В невесомости за собой не смоешь...

МЕЖДУ США И СССР ШЛА «КОСМИЧЕСКАЯ ТУАЛЕТНАЯ ГОНКА». КАК НИ СТРАННО, НО КОСМИЧЕСКУЮ УБОРНУЮ ПЫТАЮТСЯ ИЗОБРЕСТИ ДО СИХ ПОР.

ОН БОЛЬШЕ НЕ МОГ ТЕРПЕТЬ

5 мая 1961 года на базе ВВС США на мысе Канаверал запускали первого американца в космос — астронавта Алана Шепарда. Из-за проблем с погодой и мелких неполадок команду «На старт!» долго откладывали. Шепард был запакован в блестящий скафандр. В этом герметичном облачении он находился уже более восьми часов. В итоге Алану невыносимо захотелось опорожнить мочевой пузырь. Пока простые американцы гадали, о чем думает герой, в Центре управления полетами уже знали ответ. Шепард взмолился: он больше не может терпеть.

А. Шепард

ДЕЛАЙ ЭТО В СКАФАНДРЕ...

Специалисты НАСА как-то упустили из виду, что пилот может захотеть в туалет. О санузле в корабле и говорить нечего. Отложить старт из-за такой причины — значило опозориться на весь мир. И Шепарду пришла команда: «Делай это прямо в скафандр!» Хотя из-за этого могло произойти замыкание электросистем космического костюма. Алан мужественно справил малую нужду в скафандр. Кардиодатчики закоротило сразу. Однако серьезной аварии это не вызвало. Первый американец слетал в космос успешно, хоть и в мокрых штанах.

После фиаско Шепарда американцы поняли, что туалетный вопрос нельзя откладывать в долгий ящик. На Вирджила Гриссома, полетевшего в мировое пространство через два месяца после Шепарда, надели многослойное трико, задерживавшее мочу. Для большего удобства внутрь вшили несколько женских прокладок — подгузников тогда еще не существовало. Мочеприемник в скафандре американцы создали лишь в 1962 году. Это оригинальное устройство состояло из встроенного в трусы презерватива с трубкой и мягкой емкости.

В 1963 году инженеры НАСА додумались до стационарного нужника на корабле. Когда емкость в скафандре заполнялась, астронавт подсоединял ее шлангом к бортовому бачку и ручным насосом перекачивал отходы. Однако шланги регулярно протекали, и в кабине летали шарики мочи, устраивая короткие замыкания. Американские скафандры и корабли не были приспособлены для опорожнения кишечника. Чтобы избежать конфуза, астронавты переходили на особую диету, сокращавшую объем каловых масс. Кстати, моча в американских кораблях всегда выбрасывалась в открытый космос. По рассказам астронавтов, одно из самых красивых зрелищ — это вечерний сброс мочи за борт. Урина разлеталась облаком сверкающих льдинок, похожая на маленькое созвездие.

> КОГДА МОЧА ВЫБРАСЫВАЛАСЬ В ОТКРЫТЫЙ КОСМОС, ЭТО БЫЛО ОДНО ИЗ САМЫХ КРАСИВЫХ ЗРЕЛИЩ. УРИНА РАЗЛЕТАЛАСЬ ОБЛАКОМ СВЕРКАЮЩИХ ЛЬДИНОК...

> КАЖДЫЙ РОССИЙСКИЙ КОСМОНАВТ ПО ДОРОГЕ НА КОСМОДРОМ ОБЯЗАТЕЛЬНО СПРАВЛЯЕТ НУЖДУ НА КОЛЕСО АВТОБУСА ПО ПРИМЕРУ ПЕРВОГО КОСМОНАВТА — ГАГАРИНА.

ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПАКЕТЫ АСТРОНАВТЫ НЕ ХОТЕЛИ

Вопрос мочеиспускания на орбите худо-бедно решили, но проблему дефекации обойти было невозможно никакими диетами. Вскоре на американских кораблях появилось очередное туалетное изобретение — пластиковые мешки для фекалий. У них была клейкая горловина, которую следовало прикреплять вокруг ануса. Во время дефекации астронавт просовывал пальцы в специальную выемку в пакете, отделял экскременты от тела и проталкивал их в глубь мешка. Затем следовало добавить дезинфицирующее средство и перемешать содержимое, чтобы не допустить газообразования, иначе емкость могла лопнуть. Это приспособление стало настоящим кошмаром для экипажей. Клей делал мужским задницам жесткую эпиляцию, а фекалии выскакивали из пакета. Особенно тяжело пришлось астронавтам Джиму Ловеллу и Фрэнку Борману, две недели наслаждавшимся обществом друг друга в тесной кабине корабля. Астронавты долго терпели и в первый раз сходили по-большому лишь на десятый день полета. Тем не менее чудо-пакет перешел в неизменном виде в лунную программу «Аполлон». Какая же вонь стояла в американских космических кораблях тех лет! Вообразите, что вас замуровали в привокзальном сортире на пару недель. Проветрить помещение нельзя. Мимо вас пролетают подозрительные кусочки и капельки. И постоянные разборки экипажа на тему «чьи испражнения летают по кабине». «Кто сделал это?», «Откуда оно прилетело?», «Чье дерьмо проплыло мимо?»

> МОЧЕПРИЕМНИК В СКАФАНДРЕ АМЕРИКАНЦЫ СОЗДАЛИ ЛИШЬ В 1962 ГОДУ. ЭТО БЫЛИ ВСТРОЕННЫЕ В ТРУСЫ ПРЕЗЕРВАТИВ С ТРУБКОЙ И МЯГКАЯ ЕМКОСТЬ.

ТЕ, КТО ЛЕТЕЛИ НА ЛУНУ, ХОДИЛИ ПОД СЕБЯ

О том, что происходило на борту с использованными подгузниками, история умалчивает, однако факты говорят за себя: первым биологическим объектом на Луне оказался вовсе не Нил Амстронг, а мешок с отходами жизнедеятельности экипажа.

Лишь в 1970-х годах американцы догнали СССР: наконец-то появился насос. Сейчас американцы полностью доверились русским туалетам — все клозеты Международной космической станции имеют российское происхождение.

В СССР изначально готовили космонавтов не к краткой прогулке. Уже Гагарин мог удовлетворить малую и большую нужду — и в скафандре (там были установлены специальные приемники), и на корабле «Восток-1». Советские специалисты предусмотрели все варианты развития событий. При взлете ракеты перегрузки настолько сильны, что мочевой пузырь и кишечник могут опорожниться сами собой. А если корабль не сойдет с орбиты в расчетный период и останется в космосе еще несколько суток? Для этих целей и было разработано АСУ — ассенизационно-санитарное устройство. Нехитрый агрегат с насадками для каждого типа облегчения. Трубы подсоединялись к вентиляторам, которые всасывали все лишнее, как пылесос. Впрочем, Юрий Алексеевич утром 12 апреля 1961 года не стал испытывать судьбу. По пути на Байконур первый космонавт остановил автобус, вышел, расстегнул молнию на красном комбинезоне и помочился на заднее колесо. С тех пор родилась негласная традиция: каждый российский космонавт по дороге на космодром обязательно справляет нужду на колесо автобуса.

В. Быковский

КОСМОНАВТЫ — НАРОД СУЕВЕРНЫЙ

А первым человеком в мире, который сходил по-большому в космосе, стал космонавт Валерий Быковский. Случилось это в июне 1963 года на корабле «Восток-5». Не обошлось без курьеза. Валерий Федорович доложил в ЦУП: «Был космический стул». Из-за плохой радиосвязи последнее слово на Земле услышали как «стук» и перепугались, решив, что «Восток-5» подвергся метеоритной атаке. Да и связь прервалась: корабль Быковского ушел в тень планеты. Бросились рассчитывать массу предполагаемого метеорита. Когда «Восток-5» снова вышел на связь, космонавта закидали вопросами, каким был «стук»: скользящим, глухим или скребущим. Когда Быковский пояснил, что имел в виду, на Земле все расхохотались.

А ЧТО СЕЙЧАС?

С тех пор конструкция космотуалетов не претерпела серьезных изменений. Разве что в мочеприемнике появились мужские и женские насадки.

Несколько раз сказал вслух: «Чёрт, чёрт, поиграй и отдай!»

Менял я недавно на даче проводку, розетки... Одет был в спецовку с большими карманами. В них обычно кладу перчатки, инструменты. В общем, понадобилась мне отвертка. Полез в карман (всегда туда кладу) — нету. Перчатки, хомуты, саморезы, еще какая-то мелочь, а отвертки нет. Удивился, но подумал, что просто в запарке положил куда-то не туда. Проверил остальные карманы, обошел весь дом, вышел во двор — нет нигде. Я иногда могу в запарке и ключи от квартиры в холодильник положить, поэтому на полном серьезе искал во всех, даже логически нереальных местах. Как испарилась... И тут я вспомнил, что кто-то советовал в таких случаях громко сказать вслух: «Черт, черт, поиграй и отдай!» Произнес вслух несколько раз. Буквально на автомате решил снова проверить карман — сразу же наткнулся на пропажу. Отвертки там не было точно, это же не иголка. Теперь вот думаю: поиграл и отдал?

Тимофей, Брянск

На старой раме появился лик Спасителя

Толстую деревянную раму с бумажной вставкой принес в Свято-Троицкий храм неизвестный.

Произошло это в кузбасском городке Осинники в 2015 году. Она оказалась старинной, поэтому ее оставили в музее храма. А зимой 2018 года рама явила чудо! На желтом фоне бумажной вставки стали проявляться ниточки! Через несколько дней они стали четче. Оказалось, что это икона!

Вскоре стало понятно, что ниточки — это дерево и ветки, птички... Потом появился контур человека: длинные волосы, нимб... Иисус Христос! А через несколько дней на иконе стало видно детей и храм позади. Эта икона называется «Господь, благословляющий детей».

ЕСЛИ РЕЗУЛЬТАТ НЕ ЗАВИСИТ ОТ СХЕМЫ РЕШЕНИЯ — ЭТО МАТЕМАТИКА, А ЕСЛИ ЗАВИСИТ — БУХГАЛТЕРИЯ.

Кое-что новенькое

● Настоящие «сундуки с сокровищами» нашли в космосе ученые из Швейцарии и Великобритании. Они обнаружили уникальные «мерцающие» планеты. Сине-красное свечение этих космических объектов говорит о том, что они полностью покрыты рубинами и сапфирами.

● В Индии установили самую высокую статую в мире — ее высота составляет 182 метра. А с постаментом — 240! Для сравнения: скульптура «Родина-мать зовет!» возвышается над землей на 87 метров.

● Китайские ученые изобрели многоразовую бумагу. На ней можно напечатать, потом стереть, потом еще напечатать. И так минимум 8 раз. Китайцы считаются изобретателями классической технологии изготовления бумаги. Произошло это еще в 105 году нашей эры. И вот спустя 2003 года в Поднебесной новая технологическая революция.

Такая история — *Из почты «Айболита»*

Чувствую — быть беде...

В МОЮ ИСТОРИЮ, КОНЕЧНО, СЛОЖНО ПОВЕРИТЬ, САМОЙ ИНОГДА ХОЧЕТСЯ, ЧТОБЫ ВСЕ БЫЛО НЕПРАВДОЙ....

Не помню точно, когда во мне появился этот «дар». Но первое четкое воспоминание было в 19 лет. Мы с моим парнем (будущим мужем) пришли знакомиться с его родственниками. И когда я посмотрела в глаза его дедушки, меня пробрал ужас. Не знаю, как их описать. Это даже не цвет, не оттенок. Я подумала: «Да они же безжизненные».

Пара секунд, словно вспышка от фотоаппарата, и глаза старика стали такими же, как у всех. Потом застолье, разговоры. Через неделю дедушка умер. Я даже не удивилась, так как была уверена, что это произойдет. Через год был черед бабушки мужа. Тоже словно короткая вспышка, только в этот раз было не так остро. Через несколько дней бабушки не стало...

Потом была смерть моей собственной бабушки. Никогда не прощу себе, что ничего не предприняла тогда. Бабушка забежала ко мне домой минут на пять, принесла какие-то продукты. А когда собралась уходить, меня током пробило. Даже слово вымолвить не смогла. В тот день я увидела бабулю в последний раз. Ей стало плохо в магазине — гипертонический криз.

Когда сестра мужа собралась на отдых в Испанию с шестилетней дочкой, я просто почувствовала — быть беде. Ира подошла ко мне, и тут же в глазах начало темнеть, земля ушла из-под ног. Племянница словно тоже что-то чувствовала. Весь вечер перед полетом рисовала самолет и вокруг черных птичек. Больших сил стоило отговорить нам с мужем золовку от полета. С самолетом ничего не произошло, но все равно я убеждена, что какую-то беду все-таки предотвратила.

А недавно друг мужа попал в аварию. Ему сделали операцию. Когда зашли с мужем его проведать, Игорь был не в себе. Молол всякую чушь, смеялся... Едва взглянув на него, я решила подежурить у его постели. Всю ночь не спала, сидела рядом. В какой-то момент смотрю, а Игорь не дышит. Руку взяла — пульса нет. Побежала к врачу. Еле растолкала, спал. Откачали только с дефибриллятором.

Больше всего боюсь, что когда-нибудь увижу безжизненные глаза самых близких и не смогу им помочь...

Варвара, Чебоксары

В ПЕРВЫЙ ГОД ЖИЗНИ ПЕС ВЗРОСЛЕЕТ В 15 РАЗ БЫСТРЕЕ ХОЗЯИНА. ДВУХЛЕТНИЙ ПЕС — РОВЕСНИК ЧЕЛОВЕКА 22-24 ЛЕТ. СО ВТОРОГО ДНЯ РОЖДЕНИЯ ЗА ГОД ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА СОБАКА ПРОЖИВАЕТ 4 СВОИХ.

Бабушка перекладывала тарелки деньгами, чтобы не треснули...

С дочкой пришли убирать бабушкину квартиру после ее смерти. Вначале замочили в большом тазу стопку тарелок с моющим средством. Потом начали разбирать шкафы, в основном их содержимое шло на выброс. Например, старые шерстяные носки, перевязанные резинкой, что, кстати, заставило их развязать. А в тех носках — 23 тысячи рублей. Когда дошла очередь до мытья тарелок, все они оказались переложены тысячными купюрами. Так вот почему бабушка не любила, чтобы кто-либо убирался в ее доме.

Анна, Брянская обл.

Чтобы защитить дом от злых, нечестных людей, воткните в косяк входной двери булавку.

На что домовой намекает этими нитками?

Стою на кухне, режу кабачок для рагу. И вижу явно что-то лишнее на столе, просто-таки цепляет взгляд. Присмотрелась — нитка, толстая, красная, шерстяная, длиной сантиметров тридцать. Я удивилась: откуда бы ей взяться? Выкинула...

Минут через двадцать захожу в комнату. Села, открыла ноутбук, а на клавиатуре нитка лежит, точно такая же, как та, с кухни. Третью нитку-близнеца нашла в шкафу с чаем-кофе. Догадываюсь, что это балуется домовой. Но на что он намекает этими нитками? И главное, откуда он их припер? У меня таких нет. Ересь какая-то...

О. И. Немыкина, Ярославль

«Я тебе помогаю оттуда...»

Четыре года назад в шутку разговаривала с дядей — мы были с ним очень дружны. Говорю: «Ты же все равно раньше меня уйдешь. Дай знак, если там что-то есть». Дядя засмеялся. «Я, — говорит, — тебе светом поморгаю». А через два года дядя заболел. И вот лежу я ночью сплю. Вдруг заморгал свет в комнате: раз, другой, третий. Глянула сразу на циферблат — 2 часа 53 минуты. А утром узнала, что дядя умер ночью.

На сорок дней у нас во всем доме свет снова погас — на 10-15 секунд. Как мы и договаривались, дядя подал знак. Мне иногда так четко ощущается, что он где-то рядом. Часто во сне приходит...

Ирина, Волгоградская обл.

Намотай на ус

Во время новоселья первой в новый дом впускают кошку. А там, где она заснет, надо ставить диван или кровать, так как в этом месте расположена благоприятная биоэнергетическая зона.

«Грейпфрут» в пузыре

Ей-богу, правда!

В Китае врачи избавили мужчину от огромного камня размером с грейпфрут, который вырос в мочевом пузыре.

55-летний китаец по имени Чжоу с июня 2018 года мучился от сильных болей, прежде чем в ноябре наконец обратился за помощью в больницу. Когда врачи сделали рентгеновский снимок, они сначала даже и не поняли, почему вместо мочевого пузыря на снимке сплошная белая масса. А когда поняли, то ужаснулись. Огромный камень, размером куда больше кулака взрослого человека, занял практически все пространство мочевого пузыря мужчины, растянув его и едва давая место для мочи. Нужна была срочная операция, иначе у Чжоу началась бы почечная недостаточность. Из-за проблем с сердцем врачи не стали делать ему общую анестезию, а сделали все под местной. Причем, чтобы вытащить камень, им пришлось использовать свои пальцы. Ни один из медицинских инструментов не смог бы захватить эту глыбу. Операция прошла успешно. По словам врачей, такой огромный камень образовался у Чжоу из-за сидячей работы и из-за того, что он пил мало воды.

Полистаем альбом

Сбросим годы и тяжесть в душе...

Что делать, если внутренне вы чувствуете себя старше своих лет и это мешает ощущать жизнь, радоваться каждому ее дню?

Найдите фотографию, где вам 18, 20, 30 лет, то есть вы того возраста, которому хотели бы соответствовать. На фото вы должны быть один (одна), абсолютно здоровый, счастливый, улыбающийся. Наклейте фотографию на картон, повесьте на стену, зажгите свечи. Сядьте в удобное кресло на расстоянии примерно двух метров, включите спокойную музыку. В течение 3-5 минут рассматривайте фотографию. И начинайте мысленно раскручивать ленту событий своей жизни — от сегодняшнего дня до того мгновения, когда вы были изображены на фотографии. Если в памяти всплывут неприятности, постарайтесь их стереть, повторяя: «Это, как туман, ушло из моей жизни».

Дойдя до нужного вам возраста, мысленно скажите: «Мне всю жизнь будет... лет». Закрыв глаза, пару минут представляйте себя как можно точнее в этот период жизни. Затем опустите руки, соедините их вместе и произнесите: «Я сбросил(а) годы. Все мои органы сильны и здоровы». И начинайте планировать свое будущее: учить языки, водить машину...

Не допускайте мысли о том, что с возрастом слабеет память, ухудшаются мыслительные способности. Даже если это так, вас это не коснется! Очень важно находиться в состоянии любви — к близким, друзьям, домашним питомцам. А если возникнет тяжесть на душе, найдите, за что вы сегодня можете поблагодарить жизнь. Это действует безотказно.

НИЧТО ТАК НЕ ОРИЕНТИРУЕТ ЧЕЛОВЕКА НА МЕСТНОСТИ, КАК ПОИСКИ ТУАЛЕТА.

Молоко со специями

Для красивого цвета лица подогрейте 1 стакан молока. Добавьте по 1 чайн. ложке корицы и куркумы. Можно добавить 1 чайн. ложку измельченных грецких орехов. Протрите лицо этой смесью (она впитается за секунды), остаток выпейте. Кожа лица после такой процедуры не шелушится, становится бархатистой и имеет здоровый цвет.

Чеснок избавит от сухих мозолей

* Запеките в духовке головку чеснока, очистите от шелухи, разомните, смешайте с таким же количеством размягченного сливочного масла. Прикладывайте к мозолям на ночь, зафиксировав повязкой. Утром снимите размягченный слой кожи. При необходимости повторите процедуру через несколько дней.

* Смешайте 3 головки измельченного чеснока, 5-6 измельченных свежих листьев подорожника, добавьте 5 ст. ложек кипяченого молока, сок одного листа алоэ. Прикладывайте кашицу на ночь к проблемным местам.

О медовом массаже я узнала от мамы, а она — от бабушки

Почему-то говорят, что омолаживать кожу при помощи медового массажа впервые пришло в голову испанским цыганкам. Моя бабушка никакого отношения не имеет ни к Испании, ни к цыганам, но она этим средством пользуется с молодости. Научила мою маму, а от нее научилась и я. Все очень просто, если нет аллергии на мед. На чистую и сухую кожу лица нанесите жидкий мед. Когда мед подсохнет, начинайте по массажным линиям надавливать пальцами на лицо, будто играете на рояле. Продолжайте «музицировать», пока мед окончательно не загустеет. После чего лягте так, чтобы голова была ниже туловища и кровь прилила к лицу. Полежите столько, сколько сможете, затем смойте мед теплой водой и протрите лицо лосьоном. Такой «перевернутый» массаж подходит только тем, у кого нет проблем с сердечно-сосудистой системой. Видимо, весь секрет в том, что, когда кровь приливает к лицу, быстрее начинает циркулировать и разносить активные вещества, содержащиеся в меде, а также кислород, который благодаря массажу активно поступает в кровь, а значит, и в клетки кожи.

В. А. Ткаченко, Калининградская обл.

Зубная щётка

Для волос

■ Зубная щетка — отличный инструмент для волос. Ее можно использовать как расческу, если вы хотите, например, деликатно поправить некоторые волоски в уже готовой укладке. Зубная щетка может хорошо помочь при домашнем окрашивании волос. Она пластиковая, не вступает в реакцию с красителями, к тому же именно зубной щеткой легче всего прокрасить корни волос.

■ А еще всегда используйте зубную щетку, когда нужна идеально гладкая поверхность волос, например, для конского хвоста. Сбрызните щетку спреем для укладки или лаком сильной фиксации и зачешите непослушные волоски назад. Вы удивитесь, насколько с зубной щеткой это получается легче, чем при использовании большой расчески.

■ Когда нет мелкой расчески, а придать волосам объем хочется, возьмите в руки зубную щетку. Она создаст такой начес, который вам и не снился!

ДЛЯ МАКИЯЖА БРОВЕЙ ЛУЧШЕ ВСЕГО ПОДХОДИТ СКОШЕННАЯ КИСТЬ. ЕЕ ОСТРЫМ КОНЦОМ МОЖНО ПОДЧЕРКНУТЬ ФОРМУ И АККУРАТНО ЗАШТРИХОВАТЬ КОНТУР ВНУТРИ.

Прикинь на себя — *Советы дерматокосметолога*

Какой он, зимний педикюр

КАК СДЕЛАТЬ ПЯТКИ ГЛАДКИМИ И МЯГКИМИ? КАКАЯ ФОРМА НОГТЕЙ ЛУЧШЕ ВСЕГО ПОДХОДИТ ДЛЯ ЗИМЫ?

1 **Увлажняйте стопы.** Зимой у большинства женщин пяточки становятся более сухими. Во-первых, отопительные приборы вытягивают из воздуха влагу. Во-вторых, зимой мы носим закрытую обувь и плотные колготки, поэтому кожа не дышит. Чтобы справиться с проблемой, выбирайте крема, которые восстанавливают водный баланс и увеличивают эластичность кожи. Наносите их на распаренную кожу. Когда ее поры раскрыты, эффект становится в несколько раз сильнее. На ночь можно применять более жирные и питательные средства. Если сухость очень сильная, нанесите их толстым слоем и наденьте носочки. Утром кожа станет заметно мягче.

2 **Правило для ногтков.** Зимой ногти должны быть закругленными. Во-первых, это модно. А во-вторых, не будет уголков, которые рвут колготки. Если ногти сильно отросли, уберите длину пилочкой. Ноготки на ногах более плотные и в закрытой обуви могут болезненно ломаться. Поэтому за их длиной нужно обязательно следить.

3 **Пилка должна быть мягкой.** Чтобы пятки всегда оставались нежными и ухоженными, один-два раза в неделю огрубевшие зоны обрабатывайте пилкой. Лучше всего подойдет самая мягкая, которая не травмирует кожу стоп. Важное правило: никогда не трите пилочкой слишком чувствительную, тонкую и сухую кожу. Водите ею только по проблемным зонам, слегка надавливая. И не задерживайтесь на одном месте дольше четырех секунд.

4 **Не перестарайтесь!** Не надо усердно бороться с малейшим уплотнением на стопах. Это провоцирует нарастание кожи и приводит к появлению стойких мозолей и натоптышей. Особенно аккуратными будьте с модными сейчас кислотными гелями и носочками для домашнего удаления грубой кожи. Их лучше вообще не применять. Нередко они становятся причиной химических ожогов.

Если у вас действительно проблемные стопы, лучше обратиться к профессионалам. В салоне или клинике мозоли и натоптыши можно быстро и бесследно удалить с помощью лазера, жидкого азота или специальных препаратов.

Е. С. Рубачева, врач-дерматокосметолог

На каждый день

САМЫЙ надежный союзник в борьбе с расширенными порами — белая глина. Но не проводите процедуру часто и не позволяйте маске высохнуть на лице.

ОТ прыщей смешайте 1 ст. ложку сухих дрожжей, 1 чайн. ложку кипяченой воды и 2 капли лимонного сока. Маску нанесите на лицо и через 10 минут смойте прохладной водой.

ЧТОБЫ избавиться от черных точек на лице: 2 таблетки аспирина растворите в нескольких каплях воды, добавьте 1 чайн. ложку меда. Готовый скраб нанесите на лицо на 10-15 минут.

ДОБАВЛЯЙТЕ в шампунь пару капель глицерина, если волосы пушатся. Они станут более послушными и будут выглядеть ухоженными.

УБРАТЬ морщины вокруг глаз поможет оливковое масло: легкими движениями нанесите его на веки, после чего сделайте легкий массаж век и зоны под глазами.

Летящей походкой

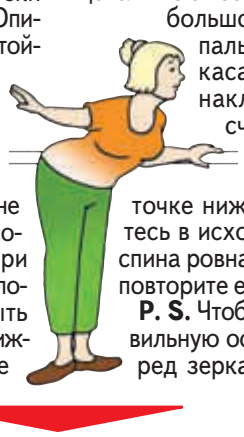
ГРАЦИОЗНОСТЬ И ЛЕТЯЩАЯ ПОХОДКА — ЭТО ЖЕНСТВЕННО И КРАСИВО. НО ДЛЯ ЭТОГО НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО БЫТЬ БАЛЕРИНОЙ. ДОСТАТОЧНО ИМЕТЬ РЯДОМ УДОБНУЮ ОПОРУ.

1. Подъемы на носочки. Исходное положение — встаньте прямо, спина ровная, носки в стороны, правая рука согнута в запястье. Плавно поднимитесь на носки 8 раз, одновременно поднимая руку. В верхней точке задержитесь, сосчитайте до 8 и вернитесь в исходное положение.

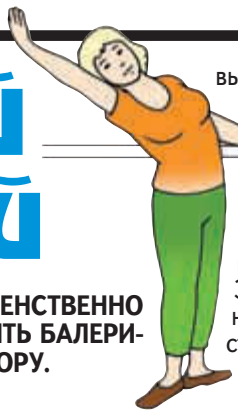
2. Наклоны вперед. Встаньте прямо, носки врозь, пятки вместе. Опираясь левой рукой о стойку, правую отведите в сторону. Медленно наклоняйтесь вперед, пока голова не окажется на уровне колен. Рука с чуть согнутым запястьем при этом движении за головой. Она должна быть чуть выше головы в нижней точке. Сделайте 2-3 наклона и поменяйте руки.

3. Круговые движения ногой. Правой ногой рисуйте круги, не отрывая ногу от пола, по часовой стрелке (ногу вперед, вправо, назад, в исходное положение). Полусогнутую руку отводите вправо. Выполните 2 раза и смените руку и ногу. Можно усложнить задачу: рисовать круги, приподняв вытянутую ногу. Опорная нога при этом полусогнута.

4. Наклоны назад. Встаньте в исходное положение, рука на стойке чуть согнута. Другая опущена вниз с изогнутым запястьем, большой и указательный пальцы слегка соприкасаются. Медленно наклоняйтесь назад, считая до 8. Голову — чуть вправо, рука в нижней точке ниже головы. Вернитесь в исходное положение, спина ровная. Развернитесь и повторите еще раз.



P. S. Чтобы выработать правильную осанку, встаньте перед зеркалом. Попробуйте выпрямиться, подтянуть живот, отвести плечи назад, лопатки свести в одну прямую линию. Шея при этом остается прямой, голова слегка приподнята. Теперь повернитесь к зеркалу боком и посмотрите на свое отражение. Запомните это состояние. Его надо будет постоянно контролировать и стремиться поддерживать. Это кажется трудным только поначалу. Через какое-то время мышцы привыкнут и вам не придется затрачивать много усилий для красивой осанки.



С. П. Лобач, фитнес-тренер

За три дня избавилась от трещин на пятках

Лет пять назад не могла вылечить трещины на пятках. Пользовалась и народными средствами, и аптечными препаратами. Не знаю, сколько бы еще продолжались мои мучения, если бы соседка не поделилась рецептом, который мне помог. Лечилась так: свежее яйцо от домашней курицы залила в стакане уксусной эссенцией, накрыла крышкой. Через несколько дней скорлупа растворилась. Добавила в раствор 100 г размягченного сливочного масла и осторожно перемешала. Лечилась так: распаривала ноги в мыльной воде, пемзой убирала ороговевший слой. Смазывала пятки на ночь, сверху надевала носочки. Поскольку мазь сильно пахнет уксусом, я не держала ее до утра, а снимала салфеткой через 20-30 минут. Результат превзошел все ожидания! Через три дня пятки были в идеальном состоянии.

Г. Н. Михайлова, Ульяновская обл.

Соседка научила меня делать крем «Неженка»

Эффект просто отличный, кожа становится гладкой и шелковистой. Использовать его можно и для лица, и для тела. Понадобится: 100 г жирной сметаны, сок половины лимона, по 1/4 стакана лосьона (розовой воды) и настойки календулы, 1-2 ст. ложки огуречного сока, желток. Смешайте сметану, сок, желток, добавьте лосьон, настойку календулы, тщательно перемешайте, разлейте в баночки и поставьте на сутки в холодильник, пока крем не загустеет. Можно добавить витамины А и Е, по несколько капель эфирных масел — они омолаживают кожу. Если нет аллергии на мед, можно добавить 1 чайн. ложку меда. Срок хранения — 5-6 месяцев в холодильнике.

Э. Н. Маслова, Казань

Намотай на ус

Чтобы окрашенные волосы дольше сохранили цвет, им также необходимы витамины. Витамин А (ретинол) восстанавливает структуру волос, придает им эластичность, особенно он полезен при сухих, ломких волосах. Его много в печени рыб, сливочном масле, яичном желтке. Витамин Е (токоферол) улучшает кровообращение в коже головы, волосы становятся здоровыми. Он содержится в орехах, подсолнечном масле, семечках. Витамины группы В придают волосам прочность и блеск. Для того чтобы восполнить дефицит витамина B_1, нужно есть каши из разных круп, ржаной и пшеничный хлеб грубого помола. Кладовая витамина B_2 — почки и печень животных, яйца, пиво.

Смешайте в равных частях листья шалфея и лаванды. 50 г сбора залейте 1 л сухого красного вина, дайте настояться в темном прохладном месте 2 недели, периодически встряхивая. Затем процедите, отожмите и принимайте по 30 мл утром и вечером за 30-40 минут до еды. Этот напиток омолаживает и тонизирует.

Пригодится

■ ЗИМОЙ ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ КОЖИ ЛИЦА ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЛОСЬОН: ПЕРЕМЕШАЙТЕ ЖЕЛТОК, 1/2 СТ. ЛОЖКИ МЕДА, 1/2 СТАКАНА СЛИВОК И 25 Г СПИРТА. НАСТАИВАЙТЕ В ХОЛОДНОМ МЕСТЕ 10 ДНЕЙ.

■ ОТ МИМИЧЕСКИХ МОРЩИН ПОЛЕЗНО ПЕРЕД СНОМ НАНОСИТЬ ВОКРУГ ГЛАЗ КАСТОРОВОЕ МАСЛО.

■ ТЕРЛИ СВЕКЛУ И НЕ МОЖЕТЕ ОТМЫТЬ РУКИ? НАТРИТЕ ИХ СОЛЬЮ И СМОЙТЕ.

Хлебная косметика своими руками

Хлеб помогает оставаться молодой. В нем есть элементы, которые питают и восстанавливают клетки кожи: витамины Е, B_2, минералы, жирные кислоты.

■ Чтобы подтянуть увядающую кожу, размочите в молоке кусочек белого хлеба, добавьте к нему взбитый белок, 1 чайн. ложку меда и 5 капель розового масла. Подержите смесь на лице 20 минут и смойте.

■ Для осветления пигментных пятен сделайте маску из мякиша черного хлеба, размоченного в коньяке. Добавьте к нему 1 ст. ложку сметаны и 1 чайн. ложку сока лимона, перемешайте. Нанесите на проблемные участки и держите 15 минут. Делайте маску 2-3 раза в неделю.

■ Чтобы избавиться от угрей, размочите серый хлеб в капустном рассоле, добавьте в него по 1 чайн. ложке сока моркови и борной кислоты и нанесите на лицо на 25 минут.

■ Чтобы наладить работу сальных желез при жирной коже, смешайте отрубной хлеб, по 1 ст. ложке кефира и настоя череды, 5 г дрожжей. Нанесите маску на лицо на 15 минут, потом смойте теплой водой.

■ Разгладит морщины вокруг глаз такая маска. Мякиш белого хлеба смочите в растительном масле. Наложите под глаза на 20 минут. Смойте теплой водой.

■ Чтобы руки всегда оставались нежными и красивыми, хлебный мякиш размочите в теплом молоке. Смесь нанесите на кисти рук и держите двадцать минут. После смойте теплой водой. Такую маску нужно делать раз в неделю.

Беда из тюбика

О старой туши

ПРОЧИТАВ ИСТОРИЮ АННЫ, ВЫ ПОЙМЕТЕ, ЧТО НЕ СТОИТ ХРАНИТЬ СТАРУЮ ТУШЬ НА ВСЯКИЙ ПОЖАРНЫЙ.

Однажды взрослые дочки Анны пригласили ее в ресторан. Она съездила к парикмахеру, нашла старую тушь, которой пользовалась последний раз 20 лет назад, подкрасила ресницы. Вечер прошел волшебно. А на следующий день начался ад...

Муж заметил, что глаза Анны стали красного цвета. Потом появилась такая боль, словно ей скальпелем резали по векам. Врач, которому Анна рассказала про старую тушь, был в шоке. Он прописал женщине антибиотики, но было поздно. Анна стала стремительно терять зрение. Сейчас она практически слепа. Без мужа и детей не может передвигаться по городу. Если хотите сэкономить на красоте, лучше откажитесь от косметики вообще.

P.S. Ослепнуть от просроченной косметики сложно, но если несколько дней ходить с возникшим конъюнктивитом, может развиться кератит. Он поражает роговицу и иногда приводит к слепоте. Чаще всего в просроченной косметике встречаются стафилококки, стрептококки и кишечная палочка.

Седой степной злак
Звезда немого кино
Ее можно искупить
Танец-трясучка
Признак авитаминоза
Снял фильм «Пышка»
Прилегающая местность
Прибор накаливания
Трава из русских сказок
Военный стиль одежды
Прыжок с брусьев на пол
Компания бастующих
Гаитянский культ
Организатор «Русских сезонов»
Ткань с глянцем
Перед рыбным днем
Прямое общение в Сети
Венгерская порода собак
«Пуповина» двух озер
Окоп в зоне огня
Хранит голову прораба
«Запятнанная» кошка
Религиозный мистик
Курорт в Эстонии
Фомка у медвежатника
Родной город Рафаэля Санти
Ворота дугой
Немецкий автомобиль
Мастер оперетты
Мадам у Флобера
Показатель аккуратности
Порция массажа
Премия фильму «Амели»
Армянская закуска из фасоли
Трели постового
«Заготовка» для мальков
Печальная история
Муж Ольги Дроздовой
Приобретение краденого
Стихотворение Блока
Игрок в «Зарницу»
Древний меч
2-й президент США
Альбрехт-живописец
«Квадрат» жилой площади
Гибрид майки и трусиков
Кирпичик мороженого
Актер... Спиваковский
Предпочтение джентльмена
Имя Магеллана
Жгучий мужчина
Телячье ликование
Сигнал взмахом руки
Река в Костанае
Валюта Японии
Конкурент доллара
Модные брюки
Кубинская пляска
Затейливый кувырок
Тормозящий возглас
Полимер для ванн
Автор «Конармии»
Бритни с «Грэмми»
Придумал Тибула и Тутти
Понтий из Иудеи
Ростовское озеро
Борьба родом из СССР
Узорный сапог
Король Швеции
Колонна, полная величия
Строкоотливная машина
Серые клубы над костром
Мера участка сэра
Тихоокеанский тупик
Боярин у Лермонтова
Лоб во времена ланит
Предел улучшения
Специя для плова
Верх жбана
Церковнослужитель
Звук трубы в Судный день
Валентин из «Гаража»
Марка автомалютки

Составила ЕЛЕНА КОРОТКОВА

Важные мелочи от читателей

Чтобы хлеб хранился лучше и дольше

Раньше я складывала в одну хлебницу черный и белый хлеб, булочки, батон. То ли съедали все быстрее, то ли качество было повыше, но хлеб хранился гораздо лучше, чем теперь. Сейчас купленная булка дольше 3 дней не лежит, плесневеет. Хотя давно уже белый храню отдельно от черного (у меня две хлебницы), все равно приходится покупать поменьше, чтобы сразу съедать. Тем, кто сталкивается с такой же проблемой, советую хлеб из разной муки хранить отдельно. Мука из пшеницы, но разного помола различается по влажности, плотности, микрофлоре. И дело не только в том, что смешаются запахи. Хлеб быстрее черствеет, вкус ухудшается. Поэтому правильно сначала положить каждый вид хлеба в тканевый мешочек (из льна или хлопка), а уже потом убирать в хлебницу или кастрюлю с крышкой. И при этом все равно пшеничный и ржаной хлеб надо хранить в разных емкостях.

С. П. Темнова, Черкесск

Если масло или сало прогоркло

Когда у сливочного масла, сала, свиного или говяжьего жира появляется неприятный вкус или запах, не спешу их выбрасывать. С этой неприятностью научилась легко справляться. Режу сало небольшими кубиками, топлю с кусочком хлеба и мелко нарезанным луком, потом процеживаю. Можно добавить еще молоко, столько, чтобы оно покрыло кусочки. Когда молоко закипит, жир сливаю. Сливочное масло тоже можно перетопить с парой нарезанных морковок. От неприятного запаха не останется и следа.

Т. О. Ливенская, Рязанская обл.

Купила крупу с жучками

Пару месяцев назад купила крупу и с ней принесла на кухню долгоносиков. Выбрасывать не стала, жалко. Вместо этого крупу перебрала хорошенько, положила в морозилку на 3 дня. Потом немного прокалила в духовке. После использовала по назначению. Шкафчики, пол протерла водой с уксусом. Перемыла всю посуду, чтобы нигде не осталось личинок. Поставила все обратно в шкафы и расставила в них «ловушки» — налила в крышечки подсолнечное масло. Жучки, до которых я не добралась, утонули в нем. Еще разложила на полочках лавровый лист и чеснок. После всех этих процедур ни одного жучка я на своей кухне больше не встретила.

Е. Д. Дутова, Краснодарский край

Чтобы в доме приятно пахло

Перед тем как начать пылесосить, я смачиваю кусочек ваты несколькими каплями масла лаванды и втягиваю его пылесосом. По пути своего следования пылесос оставляет нежный аромат. Лаванду можно заменить другим маслом, которое вам нравится, — апельсиновым, хвойным... Микроволновку освежаю так — ставлю в нее на 3 минуты миску с водой, в которую добавляю 3 капли эфирного масла лимона или мяты. Время от времени можно ставить в микроволновку на 30 секунд чашку воды с соком лимона. А если подержать подольше, то микроволновку чистить не придется — достаточно будет протереть губкой или тряпочкой.

Л. Д. Жукова, Кемеровская обл.

После праздника

Погуляли? Остались проблемы...

К сожалению, праздники оставляют после себя не только приятные воспоминания.

ПОЦАРАПАН ПАРКЕТ?

Если повреждения неглубокие, идеальное средство — грецкий орех. Расколите скорлупу, выньте ядро и аккуратно потрите царапину. Древесина в обработанном месте потемнеет. Глубокую царапину сначала нужно замазать воском.

ПРОЖГЛИ ЛИНОЛЕУМ

На линолеуме или ламинате остались пятнышки от горящих бенгальских огней? Их можно оттереть наждачной бумагой, а затем закрасить лаком для ногтей подходящего цвета. Если искры прожгли глубокие лунки, уберите из них черный налет, обезжирьте ацетоном и замажьте бесцветным силиконовым герметиком.

ДОСТАЛОСЬ ОБОЯМ

Застолье было таким бурным, что досталось и обоям? Жирные пятна поможет вывести мел. Заверните его в салфетку. Приложите, прогладьте утюгом. Или разбавьте соду водой и нанесите кашицу на пятно.

Пуховый платок здоровье сбережёт

О ЛЕЧЕБНЫХ СВОЙСТВАХ КОЗЬЕГО ПУХА ИЗВЕСТНО ДАВНО. В ЧЕМ ЕГО СЕКРЕТ?

■ Козий пух не даст замерзнуть даже в самые лютые морозы благодаря тому, что он прекрасно испаряет влагу, оставаясь при этом сухим, и не дает рассеиваться теплу, которое вырабатывает тело.

■ Пуховые платки — незаменимая помощь при любой простуде. Для профилактики и лечения ОРЗ полезно укутывать тело пуховым платком. При кашле его завязывают на горле.

■ Платки из козьего пуха — натуральное успокоительное средство. Мягкий пух массирует нервные окончания на поверхности кожи, расслабляет, улучшает кровообращение в капиллярах.

■ При радикулитах и полиневритах оренбургский платок полезно носить на пояснице.

■ Сухое тепло, которое отдает пух, лечит лимфаденит и успокаивает ревматические боли в суставах. Им рекомендуют обматываться, если есть проблемы с почками.

■ В козьем пухе содержится ланолин, который входит в состав всех лекарств от аллергии и противовоспалительных препаратов. Пух способствует заживлению ран, переломов и не вызывает аллергии.

ОРЕНБУРГСКИЕ ПУХОВЫЕ ПЛАТКИ из козьего пуха ручной работы
Заказывайте наложенным платежом:
Шали серые – 3500, 4600, 5300, 6000, 6500, 7500 руб.
Паутинки белые, серые – 3000, 3500, 4000, 4500, 5500 руб.
Палантин белый, серый – 2900, 3300 руб.
Косынка белая, серая – от 2000 до 4000 руб.
Ажурные изделия, фабричные, тонкие (проходят через кольцо)
Цвета: белый, серый, голубой, бирюзовый, сиреневый, розовый
Паутинки: 100х100 – 3500 руб., 120х120 – 4000 руб., 140х140 – 4500 руб., 150х150 – 5000 руб.
Палантины: 140х60 – 3500 руб., 160х70 – 4000 руб.
Доставка по России - БЕСПЛАТНО.
РЕКЛАМА 001547
460056, Оренбург, а/я 1990 АБ, т. 8-987-799-73-10, 8 (3532) 63-30-11
ИП Юшин Андрей Альбертович. 460056, Оренбург, ул. Всесоюзная, 5, ОГРН 304560935000184

Полезно знать

● Кондиционер для белья можно использовать вместо антистатика, чтобы юбка не липла к ногам. Небольшое количество кондиционера разотрите в ладонях и нанесите на колготки.

● Если мыло класть не в мыльницу, а на губку для мытья посуды, то мыло всегда будет сухим. Очищать такую мыльницу не придется — достаточно два раза отжать губку в теплой воде, и она чистая.

● Чтобы не плакать, когда натираете хрен, корни на ночь замочите в холодной воде и только после этого очистите и натрите.

Всяко-разно...

Я делаю такой оберег для дома

Недавно дочь стала жить отдельно. Так я и для нее оберег сделала, чтобы деньги в доме водились. Для этого возьмите любую купюру, которую не жалко. Я стараюсь брать ту, что аккуратная, новая. Скатываю ее в шарик. А затем беру красные шерстяные нитки и начинаю заматывать купюру. В это время желаю благополучия. В итоге у меня получается небольшой тугой клубочек. Много ниток наматывать не нужно. Закрепляю кончик нити — завожу ее уже под намотанные слои. И кладу на верхней полке в шкафу, что стоит в коридоре. Если денежный оберег распустался, стал пыльным, грязным — для меня это сигнал, что пора делать новый.

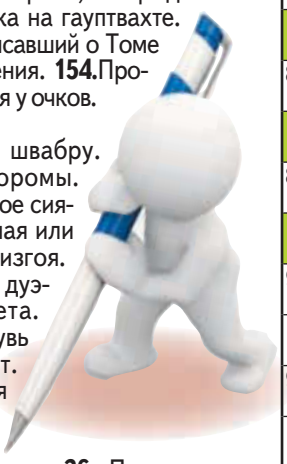
Е. Крицкая, Ростовская обл.

Решил мужик сам себе трусы купить

В наш магазин зашла пара лет шестидесяти. Жена пошла бродить по залу, а муж тормознул в моем отделе, решил без помощи жены трусы себе купить. Спрашиваю, какие модели нужны, перечисляю. Мужик отрицательно качает головой. Вынимаю товар из коробок, выкладываю перед ним. Опять не то. Мужик начинает тихо вскипать, у меня тоже терпение на исходе. И тут он в запале снимает с себя брюки: «Вот какие нужны, сколько можно объяснять!»

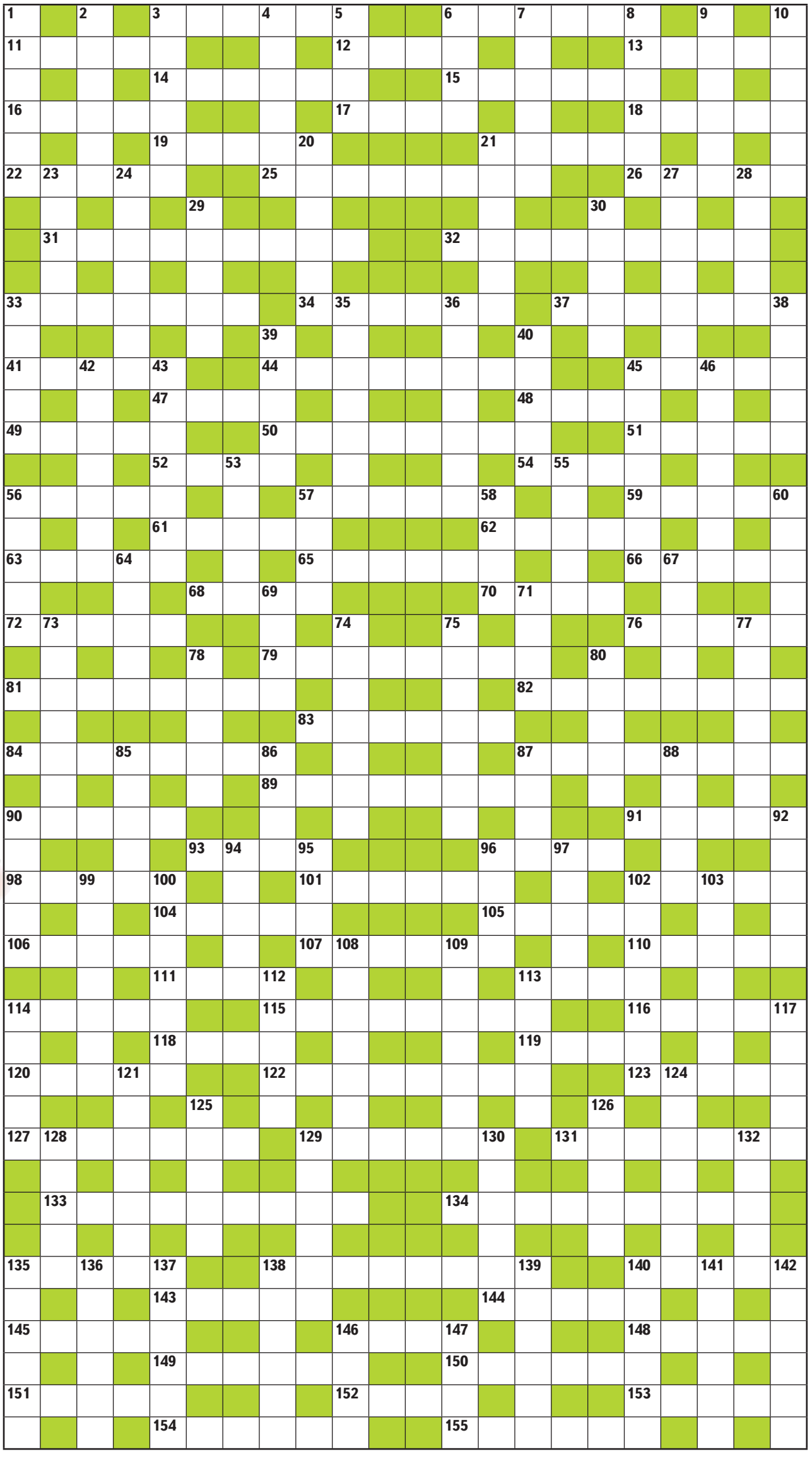
И. Епифанцева, Пермь

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **3.**Поручни лестницы. **6.**Толстяк в саванне. **11.**Мини-бокал. **12.**«Холостое» место за столом. **13.**Родня пеликана с синими лапами. **14.**Золотая монета Бурбонов. **15.**Круглая дата. **16.**Газовая на кухне. **17.**Персидская монета. **18.**Рачки в меню кита. **19.**Зажим на верстаке. **21.**Денежная единица Венецианской республики. **22.**Горы, что штурмовал Суворов. **25.**Ловкость в работе. **26.**Индийский писатель. **31.**Материал для юного Родена. **32.**Захватчик власти. **33.**Житель Зауралья. **34.**Накладка при выстреле. **37.**Пристройка к дому. **41.**Шпингалет для ворот. **44.**Здание, сооружение. **45.**Слуга, ухаживающий за собаками. **47.**Деньги Старого Света. **48.**Кровать супружеской четы. **49.**Шумный успех. **50.**Красная краска. **51.**Квота и лимит. **52.**Двусторонняя шуба. **54.**Русский монарх. **56.**Газировка... кола. **57.**Майский цветок. **59.**Курсант в старой России. **61.**Пачка бумаги под видом пачки денег. **62.**Плакат в театральной среде. **63.**Лепнина в виде листьев. **65.**Боеприпас к нагану. **66.**Серый заяц. **68.**Не оскудеет у дающего. **70.**Тяжелый вздох больного. **72.**Браслеты для узника. **76.**Планка для рамки. **79.**Затруднение в пути. **81.**Колдовское лекарство. **82.**Предвыборные мероприятия. **83.**Военное пальто. **84.**Открытие выставки картин. **87.**Коробочка для драгоценностей. **89.**Всемирная паутина. **90.**И краска, и город в Италии. **91.**Аксессуар Боярского. **93.**Рубец от ножевого ранения. **96.**Работник текстильной фабрики. **98.**Восточная сладость рахат... **101.**Упало на голову Ньютона. **102.**Отказался от благ земных. **104.**Многоглазый великан в греческой мифологии. **105.**Посланник Ватикана. **106.**Пернатый стукач. **107.**Мелководье у берега. **110.**Горец-разбойник. **111.**Священный бык для Хеопса. **113.**Мера шерсти с паршивой овцы. **114.**Резец плуга. **115.**Уличный маскарад. **116.**Бог в исламе. **118.**Жилище из снега. **119.**Главный в мечети. **120.**Доверительное управление в бизнесе. **122.**Головной убор Снегурочки. **123.**Кафедра проповедника. **127.**Бумажка с печатью. **129.**Фрукт для худеющих. **131.**Самоходная тележка на путях. **133.**Не терпит вольностей. **134.**Любимец тети и дяди. **135.**Натирает мозоли гребцу. **138.**Спец в языкознании. **140.**Люкс на круизном лайнере. **143.**Назначает пенальти. **144.**Иван Ивану. **145.**Гастроли по всему миру. **146.**Шторка глаза. **148.**И Арбат, и Бродвей. **149.**Японская иномарка. **150.**Одиночка на гауптвахте. **151.**Монстр из могилы. **152.**Марк, написавший о Томе Сойере. **153.**Мировоззрение и убеждения. **154.**Проигрышное падение боксера. **155.**Роговая у очков.



ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.**Намотана на швабру. **2.**Пивная пряность. **3.**Каменные хоромы. **4.**Шесть цифр на конверте. **5.**Невидимое сияние души. **6.**Грустный джаз. **7.**Досадная или орфографическая. **8.**Игнорирование изгоя. **9.**Манная запеканка. **10.**Черта перед дуэлянтом. **20.**Краситель синего цвета. **21.**История о рыбаке и рыбке. **23.**Обувь из лыка. **24.**Клавишный инструмент. **27.**Альфа Скорпиона. **28.**Звериная масть. **29.**Стайка юных ленинцев. **30.**Легкое порицание. **33.**В Аиде толкал камень в гору. **35.**Насекомое-вредитель. **36.**«Погремушки» каторжника. **38.**Джессика из Голливуда. **39.**Трава, режущая руки. **40.**Колбасное изделие. **42.**Шедевр Страдивари. **43.**Приговор присяжных. **45.**Ночная сорочка. **46.**Курага до сушки. **53.**Трехстишие под сакурой. **55.**Банковское извещение. **56.**Коллега Холмса и Мэгре. **57.**Хвойная ветвь. **58.**Выпадает на долю счастливчиков. **60.**Сбор дани братками. **64.**Рыболовная сеть. **67.**Везение, что ловят за хвост. **69.**Шкаф как из вагона. **71.**Гусеничное звено. **73.**Президент, убитый в Далласе. **74.**Детский терапевт. **75.**Оливковое дерево. **77.**Высокий сан священника. **78.**Проводят с понятыми. **80.**Хранилище для зерна и муки. **85.**Страус-американец. **86.**Похлебка без гущи. **87.**Пуля — дура, он — молодец. **88.**Автор «Войны миров». **90.**Закрома магазина. **92.**Детский лагерь в Крыму. **94.**Игра с мячом-дыней. **95.**Знает кошка, чье... съела. **96.**Кровельный картон. **97.**Изгнанный из рая падший... **99.**Авоська нищего бродяги. **100.**Зеленый камень с Урала. **102.**Чилийская пустыня. **103.**Конструктор ракет Сергей... **108.**Кухонный прусак. **109.**Медонос, чьего запаха боится моль. **112.**Болезнь бездельника. **113.**Шайка приспешников диктатора. **114.**Священное растение в Индии. **117.**Диктатура военных в Чили. **121.**Битье посуды в семье. **124.**Беленая хата на Украине. **125.**Вальтер, поведавший об Айвенго. **126.**Крестьянский кафтан. **128.**«Голосистый» школьный урок. **129.**Родина футбола. **130.**Танцор-одиночка. **132.**Слой бревен крыши блиндажа. **135.**Воин в тигровой шкуре. **136.**В таблице после олова. **137.**Уроженец Владикавказа. **138.**Скидка для ветеранов. **139.**Политика угроз и насилия. **140.**Рыжая лошадь. **141.**Пятая от Солнца планета. **142.**Высокий столик в храме. **146.**Единица мощности. **147.**Распахнуто при проветривании.

Составил Андрей Жадан



Ещё та сказочка

Дай-ка я тебя, красотка, поцелую!

«ТОЛЬКО БЫ ПОЦЕЛОВАЛ МЕНЯ ЭТОТ ОЛУХ! А ТАМ УЖ ИЗ ШКУРЫ ВЫЛЕЗУ, В ЛЕПЕШКУ РАСШИБУСЬ, НО ЖЕНЮ ЕГО НА СЕБЕ!»

Забил как-то Иван-царевич одной жабе на болоте стрелку. Приоделся помоднее и пошел на свидание. А в это время жаба ждала царевича и думала: «Только бы поцеловал меня этот олух! А там уж из шкуры вылезу, в лепешку расшибусь, но женю его на себе!» Жаба та была злой колдуньей и имела свои виды на Иванушку. Тут и царевич подошел. Поднял ее, пригрел на груди, стал гладить, приговаривая при этом: «Жаба ты моя сладкая. Я твой суженый-ряженый. Дай я тебя, красотка, поцелую!..» Жаба вытянула свои губы, Иван-царевич ее и чмокнул. Грянул гром среди ясного неба, и превратился Иван-царевич в жирного бородавчатого жаба. Глянул на себя в лужу и обомлел: «Е-моё, ну и рожа!» Хотел он заорать от возмущения. Раскрыл рот, а оттуда: «Ква-а-а...» Жаба расплылась в улыбке: сбылась ее жабья мечта. Прыгнула она к своему возлюбленному, еще раз поцеловала его. Вдруг —тресь! — снова раздался гром, и превратился Иван снова в человека. Жаба аж онемела. Накрылось ее колдовство! А все потому, что у Ивана был волшебный амулет в виде заговоренного резинотехнического изделия. Вот он-то и предохранил Ивана. Еле-еле добрался Иван до дома. Три дня и три ночи отпаивал себя самогоном и вскоре женился на одной местной бабенке. Свадебку справили. Бабенка та впоследствии оказалась змеей, но это уже совсем другая сказка...

Александр Никитин

Анекдоты

Одессит встретил приятеля в Москве, спрашивает: «Как дела? Какие вообще у вас новости?» — «Во-первых, Пугачевой не было в «Новогоднем огоньке», во-вторых, Первый канал не показывал 31 декабря «Иронию судьбы...». — «У вас шо, Новый год отменили?»

***

Мужик в магазине: «У вас есть лыжные ботинки 55-го размера?» — «Какого?» — переспрашивает продавец. «Пятьдесят пятого». — «Господи, да зачем вам лыжи?»

***

Супружеская пара звонит другой: «Привет! С прошедшими праздниками вас! Чем занимаетесь?» — «Ремонт делаем...» — «Ого! Хорошо, видимо, отметили!»

■ ЕСЛИ СЛИШКОМ РЬЯНО УБЕГАТЬ ОТ ИНФАРКТА, НЕНАРОКОМ МОЖНО ДОГНАТЬ КОНДРАШКУ.

Зима в лесу

■ ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК МОЛЧИТ, НО ПРИ ЭТОМ УСЕРДНО ЧЕШЕТ ЗАТЫЛОК, ЗНАЧИТ, МОЗГ МАССИРУЕТ И СКОРО СКАЖЕТ ЧТО-ТО УМНОЕ.

■ ВСЕ МУЖИКИ ПОХОЖИ НА КОТОВ: ЗАБЫЛА ПОКОРМИТЬ — ЗЛЯТСЯ И ВОРЧАТ, А ПОКОРМИШЬ — МУРЧАТ И ДРЫХНУТ.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД
СО СТР. 30

По горизонтали: 3.Перила. 6.Баобаб. 11.Рюмка. 12.Угол. 13.Олуша. 14.Луидор. 15.Юбилей. 16.Плита. 17.Абаз. 18.Криль. 19.Тиски. 21.Скудо. 22.Альпы. 25.Сноровка. 26.Тагор. 31.Пластилин. 32.Узурпатор. 33.Сибиряк. 34.Осечка. 37.Терраса. 41.Засов. 44.Строение. 45.Псарь. 47.Евро. 48.Ложе. 49.Фурор. 50.Киноварь. 51.Норма. 52.Доха. 54.Царь. 56.Пепси. 57.Ландыш. 59.Юнкер. 61.Кукла. 62.Афиша. 63.Акант. 65.Патрон. 66.Русак. 68.Рука. 70.Стон. 72.Оковы. 76.Багет. 79.Преграда. 81.Снадобье. 82.Кампания. 83.Шинель. 84.Вернисаж. 87.Шкатулка. 89.Интернет. 90.Сиена. 91.Шляпа. 93.Шрам. 96.Ткач. 98.Лукум. 101.Яблоко. 102.Аскет. 104.Аргус. 105.Легат. 106.Дятел. 107.Отмель. 110.Абрек. 111.Апис. 113.Клок. 114.Лемех. 115.Карнавал. 116.Аллах. 118.Иглу. 119.Имам. 120.Траст. 122.Кокошник. 123.Амвон. 127.Справка. 129.Ананас. 131.Дрезина. 133.Недотрога. 134.Племянник. 135.Весло. 138.Лингвист. 140.Каюта. 143.Судья. 144.Тезка. 145.Турне. 146.Веко. 148.Улица. 149.«Тойота». 150.Карцер. 151.Зомби. 152.Твен. 153.Кредо. 154.Нокаут. 155.Оправа.

По вертикали: 1.Тряпка. 2.Имбирь. 3.Палаты. 4.Индекс. 5.Аура. 6.Блюз. 7.Ошибка. 8.Бойкот. 9.Пудинг. 10.Барьер. 20.Индиго. 21.Сказка. 23.Лапти. 24.Пианино. 27.Антарес. 28.Окрас. 29.Отряд. 30.Упрек. 33.Сизиф. 35.Саранча. 36.Кандалы. 38.Альба. 39.Осока. 40.Зельц. 42.Скрипка. 43.Вердикт. 45.Пеньюар. 46.Абрикос. 53.Хокку. 55.Авизо. 56.Пуаро. 57.Лапа. 58.Шанс. 60.Рэкет. 64.Невод. 67.Удача. 69.Купе. 71.Трак. 73.Кеннеди. 74.Педиатр. 75.Маслина. 77.Епископ. 78.Обыск. 80.Амбар. 85.Нанду. 86.Жижа. 87.Штык. 88.Уэллс. 90.Склад. 92.«Артек». 94.Регби. 95.Мясо. 96.Толь. 97.Ангел. 99.Котомка. 100.Малахит. 102.Атакама. 103.Королев. 108.Таракан. 109.Лаванда. 112.Скука. 113.Клика. 114.Лотос. 117.Хунта. 121.Скандал. 124.Мазанка. 125.Скотт. 126.Армяк. 128.Пение. 129.Англия. 130.Солист. 132.Накат. 135.Витязь. 136.Сурьма. 137.Осетин. 138.Льгота. 139.Террор. 140.Каурка. 141.Юпитер. 142.Аналой. 146.Ватт. 147.Окно.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД
СО СТР. 28

	У	Т	О	М	Л	Я	Е	М	О	С	Т	Ь		В		Ш		
К			К		А			И		О			П	И	К	Е	Т	
О			Р	О	М	М		Л	Ю	С	Т	Р	И	Н		Й		
В	У	Д	У			П	У	Л	И		К			К	А	С	К	А
Ы		Я	Г	У	А	Р		Т	Е	О	С	О	Ф		Р		С	
Л	Е	Г	А	Р		А		А	Р	К	А		О	П	Е	Л	Ь	
Ь		И		Б	О	В	А	Р	И		П	О	Р	Я	Д	О	К	
		Л		И		А		И	К	Р	А		Д	Р	А	М	А	
	С	Е	А	Н	С								Н		И			
П	Е	В	Ц	О	В							С	К	У	П	К	А	
	З		Х		И							К			И		К	
	А	Д	А	М	С							И		Б	О	Д	И	
Б	Р	Ю	Н	Е	Т							Ф	Е	Р	Н	А	Н	
Л		Р		Т			Т	Е	Х	А	С	Ы		И	Е	Н	А	
О		Е	В	Р	О		О		А		А		О	К	Р	И	К	
Н	Е	Р	О		Т		Б	А	Б	Е	Л	Ь		Е		И		
Д			С	А	М	Б	О		А		Ь		С	Т	О	Л	П	
И	П	А	Т	К	А		Л	И	Н	О	Т	И	П		Л		И	
Н			О	Р	Ш	А		Ч	Е	Л	О		И	Д	Е	А	Л	
К	Л	И	Р	И	К		З	И	Р	А		К	Р	Ы	Ш	К	А	
А			Г	Л	А	С		Г	А	Ф	Т		С	М	А	Р	Т	

За поворотом вас ждёт то, о чём давно мечтали

ОВЕН Наступает время исполнения желаний. Это значит, что очень легко встретить своего ангела-хранителя среди людей. Если в вашей жизни появится веселый и легкий человек, будьте уверены — к вам послан он. О здоровье: если вдруг прихватит радикулит, сделайте компресс из сырого тертого картофеля или кашицы редьки с хреном и сметаной.

Отказ от завтрака и утренняя спешка могут оказать плохую услугу здоровью. Гриппом заболевают, как правило, те, кто не завтракает и вечно спешит.

ТЕЛЕЦ Звезды позаботились о том, чтобы год начался благополучно. Единственное, чего не стоит делать, — это цепляться за прошлое, будь то старая любовь или работа. Зимой никаких диет! Оставьте их до весны. В холода, да еще когда за окном темень, нужен полноценный горячий завтрак. Лишний жирок в холодные дни поможет согреться.

БЛИЗНЕЦЫ Домашние дела будут делаться играючи, в доме — мир и благодать. Но может напомнить о себе сердечко. Рекомендуем регулярно 3 раза в день пить такой чай: вскипятите 0,5 л воды, через 1-2 минуты залейте 2 ст. ложки зеленого чая, настаивайте 3-4 минуты, добавьте щепотку ванилина и на кончике ножа шафрана. Сахар кладите по вкусу, но полезнее, конечно, пить вприкусу с медом.

РАК Не забывайте о тех, кто когда-то оказал вам услугу. Возможно, настал ваш черед ответить тем же. Поэтому постарайтесь протянуть руку помощи, если вас об этом попросят. А для поддержания тонуса 100 г измельченной кураги смешайте с измельченными ядрами двух грецких орехов, залейте 2 ст. ложками меда и ешьте по 1 чайн. ложке смеси перед сном.

ЛЕВ Время холодов и ветров. Можно, конечно, огорчаться и готовиться к насморку, простуде, гриппу... А можно жить в ожидании чего-то хорошего. Тогда зима покажется куда радостнее. Кстати, отказ от завтрака и утренняя спешка могут оказать плохую услугу здоровью. Гриппом заболевают, как правило, те, кто не завтракает и вечно спешит.

ДЕВА Будет казаться, что праздник еще продолжается. Такое настроение сохранится до конца января. Единственное, что может доставить неприятные минутки, — перепады давления. Заранее начните укреплять сосуды головного мозга. Натрите на мелкой терке репчатый лук, отожмите и смешайте пополам с медом. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды.

ВЕСЫ Не поддавайтесь сезонной лени и ежедневно выходите из дома хотя бы на 15 минут. Даже если холодно и промозгло и совсем не хочется. Свежий воздух и движение — это лучшее лекарство для вас. И здоровье к весне поправите, и за сердце не будете хвататься. А чтобы не чихать и не кашлять, насыпьте в чашку по 1/2 чайн. ложки куркумы и имбиря, залейте очень горячим молоком и пейте снадобье на ночь... до самой весны.

СКОРПИОН Не порите горячку! Не спешите рвать с прежней жизнью: семьей, работой, друзьями. Будьте осторожны: внося в свою жизнь новое, не разрушайте старое. Возможны проблемы у тех, кто страдает гастритом или колитом. Предупредить обострение просто: 1 ст. ложку калины залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут, принимайте по 1/4 стакана 4 раза в день за полчаса до еды.

СТРЕЛЕЦ Не исключено, что в ближайшие две недели вы можете почувствовать себя уставшим. Как взбодриться, не прибегая к лекарствам? В такие дни надевайте что-нибудь красное. Это вовсе не шутка. Дело в том, что красный цвет, действуя возбуждающе, улучшает кровоснабжение организма, ускоряет обмен веществ. А чтобы лучше спать, перед сном пейте по 1/2 стакана сока тыквы с чайной ложечкой меда.

КОЗЕРОГ Какие бы сюрпризы ни преподнесла жизнь, не опускайте крылья. И возьмите за правило не откладывать на завтра то, что можно сделать сегодня. Тогда удача вам гарантирована. О здоровье: если появится изжога или тяжесть в желудке, выпейте утром, натощак, 1 стакан сока картофеля и прилягте на 30 минут. Через час позавтракайте. И так 10 дней, затем перерыв 10 дней — и снова принимайте сок.

ВОДОЛЕЙ Не пытайтесь объять необъятное. Затаитесь на время! Кстати, неплохо бы почистить почки от камней и песочка: порежьте 4 спелых плода хурмы, положите в кастрюльку, добавьте около 1 стакана воды. Доведите до кипения и сразу снимите с огня. Добавьте 3 щепотки мяты. Принимайте по 1 стакану 2 раза в день до еды и съедайте отварную мякоть хурмы.

РЫБЫ Придется набраться терпения и не сопротивляться. Почистите чешуйки и плывите туда, куда вас несет поток. Вы привыкли цепляться за все мертвой хваткой? Думаете, что жить без этого не можете? На самом деле за поворотом вас ждет то, о чем давно мечтали. И еще совет: перед сном щелкайте семечки подсолнечника — это очень успокаивает.

В следующем номере читайте:

✓ **Рядом плохой человек.**
ЧУЖАЯ ЗАВИСТЬ И ЗЛОБА ТАК ЖЕ ОПАСНЫ, КАК ВИРУСЫ И МИКРОБЫ.

✓ **Авторитеты дают советы**
ИНСУЛЬТ СЛУЧИЛСЯ НА ФОНЕ КРИЗА.

✓ **Перелом шейки бедра.**
СНОВА ХОДИТЬ ПОСЛЕ ТРАВМЫ? ЭТО СЛОЖНО, НО ВОЗМОЖНО.

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8-962-403-24-64, 8 (8652) 75-05-67 E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж **135040** экз. Заказ **2026**. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы). В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com. Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата выхода в свет 09.01.2019 г.
Подписано в печать 29.12.2018 г. в 13.30. По графику в 14.00.
Общий тираж 154 040 экз. Объем 8 п. л.
16+